University of Alberta Library
0 1620 2414 9120

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

1re – 9e année

Manuel d'appui

Alberta Education

UNIVERSITY OF ALBERTA
QUAECUMQUE VERA

Ex Libris
Universitatis
Albertensis

AUTORISÉ PAR LE MINISTERE

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

1re – 9e année

Manuel d'appui

2007

DONNÉES DE CATALOGAGE AVANT PUBLICATION (ALBERTA EDUCATION)

Alberta. Alberta Education.
L'activité physique quotidienne : 1re – 9e année : Manuel d'appui.

Version anglaise : Daily physical activity : A handbook for grades 1 – 9 schools.
ISBN 978-0-7785-6157-6

1. Éducation physique - - Alberta - - Résumés, programmes, etc. 2. Éducation sanitaire - - Alberta. 3. Éducation physique pour enfants. 4. Condition physique des jeunes. I. Titre.

GV443.A333 2007 613.7042

Dans cette publication, les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. Ils sont utilisés uniquement dans le but d'alléger le texte et ne visent aucune discrimination.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec :

Alberta Education
Direction de l'éducation française
Édifice 44 Capital Boulevard, 9e étage
10044, 108e Rue N.-O.
Edmonton, Alberta T5J 5E6
Téléphone : 780-427-2940 à Edmonton ou
composer sans frais en Alberta le 310-0000
Télécopieur : 780-422-1947

Cette publication est destinée au/aux :

Enseignants	✓
Administrateurs	✓
Professionnels de la santé	✓
Conseillers	✓
Élèves	
Parents	
Grand public	

Une version PDF de cette ressource est disponible sur le site Web d'Alberta Education à l'adresse <www.education.gov.ab.ca/french/m_12/apq/>

Il est possible d'acheter des versions imprimées de cette ressource en s'adressant au Learning Resources Centre. Commander en ligne à l'adresse <www.lrc.education.gov.ab.ca/> ou téléphoner au 780-427-5775.

Copyright ©2007, la Couronne du chef de la province d'Alberta, représentée par le ministre d'Alberta Education, Alberta Education, Édifice 44 Capital Boulevard, 10044, 108e Rue N.-O., Edmonton (Alberta), T5J 5E6. Tous droits réservés.

Tous les efforts ont été déployés pour exprimer les remerciements appropriés aux sources originales. S'il existe des cas où cela n'a pas été fait, veuillez en aviser Alberta Education afin que les mesures correctives appropriées puissent être prises.

Par la présente, le détenteur des droits d'auteur autorise toute personne à reproduire ce document, ou certains extraits, à des fins éducatives et sans but lucratif. La permission de traduire le matériel appartenant à une tierce partie devra être obtenue directement du détenteur des droits d'auteur de cette tierce partie.

Table des matières

Section 1

Introduction

Qu'est-ce que l'activité physique quotidienne? (APQ) 1
Pourquoi l'activité physique quotidienne est-elle importante? 2
Aperçu du manuel d'appui 4

Section 2

Enseignants

Considérer les besoins des élèves 7
Les filles et l'éducation physique 12
Planifier la mise en œuvre 14
Établir des liens interdisciplinaires 20
Évaluation 23
Faire participer les parents/tuteurs et la communauté 23
Une vie active pour le personnel de l'école 29
Informations et activités reliées à la marche 31

Section 3

Activités physiques

Introduction 35
Index d'activités physiques 39
En classe ou dans des espaces restreints 43
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts 77
À l'extérieur 121
Pour toute l'école et des grands groupes 155

Section 4

Administrateurs

Contributions des intervenants 173
Pratiques prometteuses 175
Élaboration d'un plan de mise en œuvre de l'APQ 180
Établissement d'un horaire pour l'APQ 183
Soutien de l'APQ 184
Assurer le suivi et l'évaluation du plan de mise en œuvre de l'APQ 186
Conseils pour encourager le personnel à faire de l'activité physique 189

Section 5

Annexes 191

©Alberta Education, Canada, 2007

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

Digitized by the Internet Archive
in 2016

https://archive.org/details/lactivitphysique00albe_0

Section 1 : Introduction

Organisation

La présente section inclut des informations sur l'activité physique quotidienne (APQ) et sur la ressource d'appui pour la mise en œuvre de l'APQ dans les écoles. Elle couvre les sujets suivants :

- **Qu'est-ce que l'activité physique quotidienne? (APQ)**
- **Pourquoi l'activité physique quotidienne est-elle importante?**
- **Aperçu du manuel d'appui**

Plusieurs sites Web sont proposés dans ce document, dans le seul but de faire un lien avec des idées utiles pouvant faciliter l'enseignement et l'apprentissage. Alberta Education n'est pas responsable de la mise à jour de ces sites externes. Leur présentation dans le présent document ne signifie aucunement qu'Alberta Education appuie leur contenu. Il incombe à l'utilisateur d'évaluer ces sites.

Remarque.– Toutes les adresses de ces sites Web étaient exactes au moment de la publication de ce manuel, mais peuvent changer.

Qu'est-ce que l'activité physique quotidienne? (APQ)

L'activité physique quotidienne fait référence à l'activité planifiée et spontanée que les gens font régulièrement comme, par exemple, marcher, pratiquer un sport, faire du jardinage, courir, faire des travaux ménagers, s'amuser en étant actifs, faire des étirements, etc. L'activité physique quotidienne est essentielle à la santé et au bien-être de tous les Canadiens, en particulier des enfants.

Le *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes* de Santé Canada recommande que les jeunes âgés de 6 à 14 ans fassent au moins 90 minutes d'activité physique quotidienne et réduisent leurs activités sédentaires, comme jouer à des jeux vidéo et regarder la télévision, de 90 minutes par jour.

Pour avoir une croissance et un développement sains, les enfants et les adolescents ont besoin, chaque jour, d'au moins 60 minutes d'activité physique modérée (par exemple, la marche intense) et 30 minutes d'activité physique vigoureuse (par exemple, courir ou jouer au soccer).

Pour obtenir plus d'informations, consultez le *Guide d'activité physique* sur le site Web http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html ou le site Web http://www.hc-sc.gc.ca/francais/index.html (sous la rubrique « Vie saine »).

Soutien provincial de l'APQ

Alberta Education a préparé la présente ressource d'appui pour les écoles afin d'aider les enseignants et les administrateurs à choisir des activités appropriées à l'âge des élèves qui peuvent avoir lieu presque n'importe où et en tout temps. Faire de l'activité physique quotidienne peut être aussi simple que marcher, courir, jogger ou faire des étirements. Elle peut prendre la forme que les enseignants souhaitent lui donner, en tenant compte des conditions locales, de l'âge des élèves et de leurs capacités physiques. En se basant sur les recommandations de Santé Canada, Alberta Education a élaboré la politique suivante relativement à l'activité physique quotidienne.

©Alberta Education, Canada, 2007

Énoncé de la politique en matière d'activité physique quotidienne d'Alberta Education

Dès septembre 2005, les autorités scolaires devront faire en sorte que chaque élève, de la 1re à la 9e année, soit actif pendant au moins 30 minutes par jour dans le cadre des activités organisées par l'école.

Principes directeurs :

Les écoles ont la responsabilité de créer et de promouvoir un environnement propice au développement d'habitudes saines pour la vie, y compris l'activité physique quotidienne.

Les activités physiques quotidiennes devraient :

- *varier en forme et en intensité;*
- *tenir compte des habiletés individuelles des élèves;*
- *considérer les ressources disponibles dans l'école et dans la communauté;*
- *permettre aux élèves de faire des choix.*

Procédures :

1. *Les autorités scolaires ont le choix d'utiliser les heures d'enseignement ou non, pour mettre en œuvre l'initiative reliée à l'activité physique quotidienne.*
   a) *Les cours d'éducation physique conviennent à la mise en œuvre de l'activité physique quotidienne.*
   b) *L'APQ devrait se faire sur une aussi longue période de temps que possible, mais les 30 minutes d'activité physique quotidienne peuvent être réparties sur toute la journée. Par exemple, on peut faire deux périodes de 15 minutes chacune.*
   c) *On peut intégrer l'APQ à d'autres matières durant la journée.*
2. *Les autorités scolaires devront suivre de près la mise en œuvre de l'APQ pour s'assurer que tous les élèves participent à un minimum de 30 minutes d'activité physique chaque jour.*
3. *Le directeur d'école pourra accorder des dispenses de l'activité physique quotidienne selon les circonstances particulières suivantes :*
   a) *convictions religieuses – demande par écrit des parents au directeur d'école;*
   b) *motifs d'ordre médical – attestation médicale adressée au directeur d'école et précisant les activités à éviter.*

Guide de l'éducation – Maternelle – 12e année, septembre 2005, p. 32 et 33.

Pourquoi l'activité physique quotidienne est-elle importante?

Ce que révèle la recherche

Des preuves solides indiquent que l'activité physique contribue au bien-être général de tous les individus. Les personnes de tout âge peuvent améliorer considérablement leur santé et leur qualité de vie en ajoutant un peu d'activité physique à leur vie de tous les jours. La participation à l'activité physique contribue au bien-être physique, mental et social, en procurant des avantages aussi bien aux individus qu'à leur communauté.

L'activité physique est essentielle à tous les aspects de la croissance et du développement, et ses avantages sont largement reconnus. Les élèves ne développent pas automatiquement les connaissances, les habiletés et les attitudes qui conduisent à des modes de vie sains et actifs. Un tel apprentissage doit commencer dès la petite enfance. Les administrateurs et les enseignants peuvent fournir des occasions d'activité physique et aider les élèves à développer un désir de participer à l'activité physique durant toute leur vie.

©Alberta Education, Canada, 2007

Certaines données sur l'activité physique des Canadiens

- L'inactivité physique est considérée comme étant un problème de santé plus important que le tabagisme. En effet, 26 % des Canadiens fument, alors que plus de 35 % des Canadiens sont inactifs physiquement. Plus des deux tiers des Canadiens ne sont pas assez actifs pour bénéficier des avantages d'une vie saine et s'exposent à un certain nombre de maladies graves (Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie [ICRCPMV], 1998).
- L'activité physique régulière peut réduire les risques de cancer du côlon, de diabète et d'ostéoporose. De plus, il a été démontré que l'activité physique durant l'adolescence peut protéger les femmes contre l'apparition du cancer du sein plus tard (Coalition de la santé du cœur, 1998).
- Les élèves actifs physiquement sont moins sensibles au stress, démontrent des attitudes positives à l'égard de l'école et d'eux-mêmes, sont moins agressifs et s'amusent davantage avec leurs pairs (Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse, 1992).
- En 2000-2001, quatre jeunes Canadiens sur cinq n'étaient pas assez actifs pour répondre aux recommandations internationales de croissance et de développement optimaux (Institut canadien d'information sur la santé [ICIS], 2004).
- En 1998, les Canadiens âgés de 15 ans et plus ont passé en moyenne 15 heures par semaine à regarder la télévision, comparativement à seulement sept heures par semaine passées à faire de l'activité physique. Le temps consacré aux jeux vidéo par les enfants canadiens est parmi les plus considérables au monde (Institut canadien d'information sur la santé [ICIS], 2004).
- Les enfants et les jeunes qui font régulièrement de l'activité physique risquent moins de fumer, de boire de l'alcool ou de consommer des drogues (Stephens et Craig, 1990).
- Les gens actifs physiquement font moins de visites chez des médecins, utilisent moins les services hospitaliers et requièrent moins de soins médicaux que les personnes moins actives. Une réduction de 10 % du nombre de Canadiens inactifs ferait baisser les coûts de soins de santé de 5 milliards de dollars (Rock, 1998).
- Au cours des deux dernières décennies, le taux de surpoids et d'obésité a pratiquement triplé chez les enfants canadiens. Les enfants et les adolescents obèses sont plus à risque de présenter un taux élevé de cholestérol, de faire de l'hypertension artérielle et d'avoir le diabète de type 2 (Institut canadien d'information sur la santé [ICIS], 2004).

L'activité physique et l'impact sur les résultats scolaires

- Les données disponibles suggèrent que le rythme d'apprentissage par unité de temps de classe s'est accru chez les élèves qui sont actifs physiquement et que le manque de temps d'enseignement n'est pas une raison valide d'éviter l'éducation physique quotidienne (Shephard, 1997).
- La recherche démontre que la portion du temps pédagogique réservée à l'éducation physique n'a aucune répercussion négative sur le rendement scolaire et qu'elle peut même l'améliorer (Mackenzie, 1972; Shephard, 1996).

©Alberta Education, Canada, 2007

Une activité physique de moyenne à intense permet d'améliorer le rendement dans différentes matières et fonctions, comme le calcul, la lecture, la mémorisation et la catégorisation (Keays, 1993).

Une étude effectuée en 2001 sur près de 8 000 enfants âgés de 7 à 15 ans a révélé une corrélation positive et significative entre le niveau d'activité physique et les résultats aux tests normalisés de condition physique signalés par les élèves et le rendement scolaire (Dwyer et collab., 2001).

La participation régulière à l'activité physique et à l'éducation physique est étroitement liée à une plus grande estime de soi, qui est elle-même associée à un meilleur rendement scolaire, en particulier chez les jeunes filles (Tremblay, Inman et Wilms, 1998).

Les résultats du *California Physical Fitness Test (2004)* révèlent un lien direct très étroit entre la forme physique et les résultats scolaires (California Department of Education, 2004).

La participation à des activités physiques ... réduit les risques de décrochage... est associée à des niveaux plus faibles de tabagisme, de toxicomanie, de grossesses non désirées, de comportements délinquants et de décrochage (Kerr, 1996).

Les élèves qui ont des cours d'éducation physique cinq fois par semaine ont un rendement supérieur à celui du groupe de contrôle en ce qui concerne les travaux scolaire (Shephard et Trudeau, 2000).

Aperçu du manuel d'appui

Le présent manuel d'appui a été conçu pour fournir des informations et des idées permettant d'élaborer avec succès un plan d'activité physique quotidienne. Mise à part l'introduction, le présent manuel est divisé en quatre sections :

Section 2 : Enseignants

Cette section contient des informations qui aident les enseignants à :

- **Considérer les besoins des élèves** (par exemple, les besoins spéciaux et la sécurité des élèves);
- **Les filles et l'éducation physiques** (ex. : les données à propos des filles et de l'éducation physique, suggestions afin d'augmenter leur participation);
- **Établir des liens interdisciplinaires** (ex. : l'intégration des matières et l'établissement de liens avec des activités physiques);
- **Planifier la mise en œuvre** (ex. : des moyens de changer des comportements et des attitudes des élèves, des liens avec des thèmes et des évènements saisonniers, la planification des leçons);
- **Évaluation** (ex. : les principes d'évaluation de l'APQ);
- **Faire participer les parents/tuteurs et la communauté** (ex. : le rôle des parents dans le programme scolaire d'activité physique quotidienne, des idées pour favoriser l'activité physique quotidienne à la maison, la participation de la communauté dans l'activité physique quotidienne, l'invitation de conférenciers de la communauté à l'école);
- **Une vie active pour le personnel** (ex. : faits et suggestions pour vivre activement);
- **Informations et activités pour la marche** (ex. : bien-être du personnel et motivation des élèves).

©Alberta Education, Canada, 2007

Section 3 : Activités physiques

Cette section contient :

- **Introduction**
- **Répertoire d'activités physiques**

ainsi que des activités et des leçons regroupées dans les catégories suivantes :

- **En classe ou dans des espaces restreints**
- **Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts**
- **À l'extérieur**
- **Pour toute l'école et des grands groupes.**

Chaque activité inclut une description étape par étape, l'équipement requis et des suggestions pour intégrer des objectifs pédagogiques ou établir des liens interdisciplinaires.

Section 4 : Administrateurs

Cette section contient des informations sur les éléments suivants :

- **Rôles suggérés pour soutenir l'APQ** (ex. : des rôles suggérés pour les autorités scolaires, les directions d'école, les enseignants, les parents et les communautés);
- **Pratiques prometteuses** (ex. : idées pour la mise en œuvre et le maintien du programme d'APQ);
- **Élaboration d'un plan de mise en œuvre de l'APQ** (ex. : un processus permettant une mise en œuvre réussie);
  Soutien de l'APQ (ex. : des profils d'organisations qui soutiennent l'activité physique quotidienne);
- **Assurer le suivi et l'évaluation du plan de mise en œuvre** (ex. : des conseils relatifs à la surveillance et à l'évaluation des accomplissements);
- **Idées pour encourager l'activité physique chez le personnel enseignant.**

Section 5 : Annexes

Cette section contient des feuilles reproductibles et d'autres ressources pour :

- la planification et la réflexion des enseignants;
- **l'autoévaluation** et l'établissement des objectifs des élèves;
- **l'inclusion** de tous les élèves;
- **l'élaboration** d'un plan de mise en œuvre de l'APQ à l'école.

©Alberta Education, Canada, 2007

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

©Alberta Education, Canada, 2007

Section 2 : Enseignants

Organisation

La présente section contient des informations pour les enseignants reliés à l'activité physique quotidienne. Elle couvre les sujets suivants :

- **Considérer les besoins des élèves**
- **Les filles et l'éducation physique**
- **Planifier la mise en œuvre**
- **Établir des liens interdisciplinaires**
- **Évaluation**
- **Faire participer les parents/tuteurs et la communauté**
- **Une vie active pour le personnel de l'école**
- **Informations et activités reliées à la marche**

Considérer les besoins des élèves

Élèves ayant des besoins spéciaux

L'activité physique quotidienne est bénéfique pour tous les élèves, indépendamment des habiletés, de leur sexe, de leur statut socioéconomique ou de leur origine ethnique. Des modifications pourraient être apportées au programme pour faciliter la participation de certains élèves ayant des besoins spéciaux. Si un élève a une déficience physique diagnostiquée, veuillez communiquer avec un professionnel de la santé qui possède la formation requise pour adapter les programmes aux élèves ayant des besoins spéciaux.

Les enseignants devraient connaître les besoins individuels et les forces de leurs élèves de manière à pouvoir adapter les activités et l'équipement en conséquence. Des adaptations plus élaborées d'activités et d'équipement pourraient être nécessaires pour des élèves ayant des besoins spéciaux importants ou un état de santé particulier. Cela pourrait impliquer une recherche spécialisée et des consultations auprès de spécialistes.

Stratégies pour adapter les activités

La mise en œuvre des stratégies suivantes aidera les élèves ayant des besoins spéciaux à réussir lors des activités physiques et du cours d'éducation physique.

Simplifiez les tâches
Par exemple :

- Suspendre un ballon de plage ou un ballon en mousse de manière à ce que sa trajectoire soit prévisible. Les élèves peuvent alors travailler individuellement et s'exercer à frapper, pousser du pied ou attraper le ballon.
- Faire des cibles plus grosses pour augmenter les chances de succès des élèves ayant une déficience physique légère ou des problèmes de motricité.
- Accroître le temps de réaction et diminuer le besoin de précision; par exemple, en fixant une pièce d'équipement à un endroit stable, comme un ballon placé sur un support.

©Alberta Education, Canada, 2007

- Adapter les critères d'évaluation du succès afin de répondre aux besoins individuels des élèves et aider les élèves ayant des besoins spéciaux à créer des listes de vérification ou des grilles d'évaluation.

Adaptez ou modifiez l'équipement
Par exemple :

- Utiliser des ballons plus légers ou plus gros de manière à réduire les efforts requis. Les ballons moins gonflés se déplacent plus lentement et roulent moins loin. Les élèves ont moins peur de les attraper.
- Utiliser de gros ballons légers et gonflables qu'un élève en fauteuil roulant pourrait facilement dribbler.
- Utiliser des rubans pour ajouter des queues aux ballons de manière à ce qu'ils puissent se déplacer plus lentement en l'air et au sol.
- Remplacer les ballons traditionnels par des foulards, des serviettes et des sacs de fèves.
- Utilisez des signaux visuels. Vous pouvez agiter un drapeau et siffler pour indiquer qu'une activité commence ou se termine, que le nom ou le numéro d'un participant est appelé ou que la musique s'est arrêtée.
- Augmentez la portée des élèves lors des activités de type jeu du chat (ex. : à l'aide d'un morceau de mousse).
- Faites les activités sur une surface dure, plane et unie, tel un plancher ou un terrain asphalté, afin de permettre aux élèves en fauteuil roulant, en béquilles ou en déambulateur de se déplacer plus aisément.

Ajustez la durée
Par exemple :

- Faites des pauses fréquentes.
- Permettez aux élèves de tenir plus longtemps les objets, par exemple les ballons.
- Permettez les rebonds ou les coups supplémentaires (ex. : au volley-ball).
- Diminuez la durée des parties.
- Permettez à certains élèves de partir avant les autres membres du groupe.

Modifiez l'aire de jeu
Par exemple :

- Diminuez la taille de l'aire de jeu.
- Augmentez le nombre de joueurs dans une équipe afin que les élèves n'aient pas à faire autant de mouvements.
- Placez des barrières autour du groupe pour réduire la distance de déplacement du ballon.
- Dans les activités exigeant de lancer ou d'attraper une balle, si un élève laisse tomber la balle souvent, placez-le le long d'un mur.

Utilisez le jumelage avec un copain
Par exemple :

- Demandez à d'autres élèves ou à d'autres adultes d'aider les élèves.
- Dans les jeux où il faut courir, faites courir le copain une partie de la distance et faire courir l'élève jusqu'à l'arrivée.
- Dans le jeu du chat perché (tag), demandez à l'élève et au copain de courir séparément. Les deux doivent être touchés avant d'être éliminés.

Offrez des programmes variés
Par exemple :

- Préparez des stations d'activité physique afin d'offrir chaque jour une grande variété d'activités.
- Offrez une variété d'activités, pour tous les niveaux d'habileté.
- Donnez aux élèves la chance de s'exercer lorsqu'ils apprennent de nouvelles habiletés et les exécutent.

©Alberta Education, Canada, 2007

- Mettez l'accent sur les activités n'exigeant pas beaucoup d'habiletés spécialisées.
- Faites faire des jeux préparatoires afin de développer les habiletés et d'accroître les chances de réussite des élèves.
- Suggérez aux élèves de frapper la balle avec le pied ou de la lancer plutôt que de la frapper.
- Dans les jeux où il faut passer une balle ou un autre objet, assurez-vous que chaque élève a la possibilité de faire un certain nombre de passes.
- Dans le cas des activités rythmiques, utilisez des bâtons, des balles, des tambourins, des rubans ou des foulards pour aider les élèves à exprimer les mouvements rythmiques.

Assurez-vous que chaque élève comprend les instructions et les règles
Par exemple :

- Assurez-vous d'avoir toute l'attention d'un élève avant de commencer à donner les instructions (c.-à-d. établir un contact visuel).
- Demandez à un élève de répéter les instructions afin de vous assurer qu'il comprend les règles et les procédures.
- Donnez des instructions précises et brèves.
- Démontrez l'habileté.
- Donnez l'occasion de revoir les instructions et de faire des répétitions.
- Utilisez des jeux de collaboration et des jeux exigeant peu d'organisation pour enseigner de nouvelles habiletés.
- Divisez une activité en une série de tâches afin qu'elle soit plus facile à gérer.
- Donnez une description écrite de l'activité aux élèves pour qu'ils l'amènent à la maison et qu'ils s'exercent à la faire chez eux avant d'y participer avec leurs pairs.

Prenez connaissance des plans d'intervention personnalisés (PIP) des élèves[1]
Par exemple :

- Familiarisez-vous avec les éléments suivants :
  - renseignements sur les forces et les besoins des élèves;
  - renseignements sur les différentes évaluations, y compris les évaluations des habiletés;
  - renseignements concernant un problème médical et les activités qui devraient être évitées;
  - toute adaptation requise par l'élève;
  - tout équipement ou adaptation à l'équipement requis par l'élève;
  - toute autre donnée importante.
- Établissez des routines en classe qui font participer l'élève.
- Faites preuve de souplesse dans votre manière d'enseigner.
- Après chaque unité, revenez sur la participation de l'élève en accordant une attention particulière à la pertinence des activités, des installations et de l'équipement utilisé. Déterminez si le niveau de participation de l'élève est adéquat.
- Travaillez en étroite collaboration avec les autres enseignants pour partager de l'information et coordonner les stratégies d'enseignement.

---

[1] Adapté de : Ministère de l'Éducation de l'Ontario, *Activité physique quotidienne dans les écoles : 1re à la 3e année, 4e à la 6e année et 7e et 8e année,* Toronto (ON), 2005. Adapté avec permission.

©Alberta Education, Canada, 2007

Lors de la planification relative à un sport donné, déterminez quels petits changements pourraient maximiser la participation de tous les élèves.[2]

Par exemple :

Golf, Croquet, Hockey

- Diminuez la longueur et le poids des appareils de frappe.
- Agrandissez la surface de contact de l'appareil de frappe.
- Substituez d'autres objets (ex. : béquilles, nouilles, pour l'appareil de frappe).
- Augmentez la taille de l'objet à frapper.
- Diminuez le poids de l'objet à frapper.
- Proposez des cibles de différentes tailles.

Jeux de raquette

- Agrandissez la surface de frappe de la raquette.
- Diminuez la longueur et le poids de la raquette.
- Fixez la balle à la raquette pour faciliter la récupération.
- Offrez divers objets à frapper.

Soccer

- Utilisez des cônes pour démarquer le couloir ou la position dans le champ.
- Utilisez une balle de couleur vive ou une balle offrant un plus grand contraste visuel.
- Diminuez la taille du but ou accroître le nombre de gardiens de but.
- Utilisez un ballon un peu dégonflé afin de ralentir le jeu.

Balle molle

- Utilisez des bâtons de différentes longueurs.
- Utilisez un bâton dont la surface de frappe est plane.
- Choisissez un bâton dont le manche est adapté à la taille des mains de l'élève et à sa force de préhension.
- Utilisez un « tee » de golf.
- Modifiez la taille de la balle.
- Permettez aux élèves de frapper la balle avec les pieds.

Basket-ball

- Utilisez un ballon bien gonflé pour dribbler.
- Adaptez la taille du panier à la taille et à la force des élèves.
- Substituez des cibles en plaçant, par exemple, un cerceau au-dessus du panier de basket-ball.
- Permettez aux élèves de faire rebondir le ballon et de l'attraper plutôt que de dribbler.

Parachute

- Faites participer les élèves assis ou aidés d'un adulte.
- Optez pour des objets à composante auditive (ex. : sac de fèves, balles avec des clochettes) pour faire rebondir sur le parachute.

---

[2] Traduit de : Edmonton Public Schools, *ABCD's of Movement*, Edmonton (AB), Resource Development Services, 2002, p.16-24. Adapté avec permission.

©Alberta Education, Canada, 2007

Saut à la corde

- Faites participer les élèves qui sont incapables de tenir une corde, en attachant la corde à leur fauteuil roulant ou autour de leur taille.

Danse

- Mettez de grands haut-parleurs par terre afin que les élèves puissent sentir les vibrations.
- Utilisez des indices visuels comme des traces de pas ou des chemins peints ou délimités par du ruban gommé sur le sol.
- Encouragez les élèves à participer en donnant un stimulus pour la danse (ex. : en frappant sur un tambour, en agitant un tambourin).

Épreuves de courses

- Permettez aux élèves de courir, de marcher ou de rouler en fauteuil roulant, plutôt que d'utiliser un équipement comme un vélo, un vélo stationnaire, un tapis roulant ou un ergomètre pour les bras.
- Délimitez les corridors avec de la corde.

Épreuves de lancer

- Prévoyez une base stable à partir de laquelle les élèves pourront faire leurs lancers.
- Assurez-vous que la taille et le poids de l'objet à lancer sont adaptés à chaque élève.
- Utilisez des cibles à composante auditive indiquant quand la cible a été touchée.

Marche/Randonnée

- Songez à varier les trajets afin que certains élèves puissent marcher sur une surface dure, plutôt que sur le gravier ou le sable.
- Offrez le soutien d'un adulte lorsque les élèves marchent sur un terrain inégal, des pentes descendantes ou ascendantes ou lorsqu'ils doivent parcourir de longues distances.

Patinage

- Informez-vous auprès de l'Association des sports paralympiques s'il est possible d'emprunter des équipements de rechange, comme des luges à glace.

Raquette

- Aidez les élèves à attacher leurs chaussures.
- Encouragez les élèves à porter des lunettes de soleil pour réduire l'éblouissement causé par la neige.
- Offrez des lunettes de ski afin que les élèves puissent mieux repérer les contours des surfaces enneigées.

Ressources

La ressource, *Guide de mise en œuvre – L'ABCD de l'éducation physique*, sur le site Web, fournit aux enseignants des conseils pour faire participer tous les élèves ayant des besoins spéciaux aux activités d'éducation physique.

Intégration en mouvement – La vie active par l'éducation physique – Multiplier les possibilités offertes aux élèves ayant un handicap offre diverses stratégies et idées qui aident les enseignants à concevoir des programmes pour les élèves ayant des besoins spéciaux, incluant les élèves physiquement maladroits, ceux qui ont une déficience visuelle ou auditive, ceux qui se déplacent en fauteuil roulant et ceux qui ont une déficience mentale.

Le guide pédagogique sur l'APQ de l'Ontario.
www.edu.gov.on.ca/fre/teachers/dpa.html

©Alberta Education, Canada, 2007

Les filles et l'éducation physique

Quelques données en ce qui concerne les filles et l'activité physique

- Entre 12 et 19 ans, les filles sont beaucoup moins actives que les garçons (64 % des filles sont inactives, comparativement à 52 % des garçons). Selon les estimations, le niveau d'activité de près de 84 % des jeunes Canadiennes et Canadiens est inférieur aux lignes directrices internationales sur la croissance et le développement (Enquête nationale sur la santé de la population 1998/99, ICRCPMV, 2001).
- Les filles qui participent à des activités physiques parascolaires sont plus susceptibles d'avoir une image positive d'elles-mêmes que les filles qui participent à des activités parascolaires non physiques ou qui ne participent à aucune activité parascolaire (Melpomene Institute, 1996).
- Les femmes sont intéressées par des activités physiques récréatives et sont plus susceptibles que les hommes de vouloir accroître leur taux de participation (Smale et Shaw, 1993).
- Les femmes invoquent plus de contraintes à la participation que les hommes, y compris le manque de temps, d'argent et de ressources, ainsi que des contraintes liées à l'attitude et à la sécurité (Smale et Shaw, 1993).
- Si une fille ne participe à aucun sport avant l'âge de 10 ans, elle n'a que 10 % de chance d'être active à l'âge de 25 ans (Melpomene Institute, 1993).
- À partir de l'âge de 12 ans, la participation des filles à des activités physiques diminue régulièrement. Seulement 11 % des filles sont toujours actives à 16-17 ans (Hay et Donnelly, 1996).

Qu'est-ce que l'école peut faire pour encourager l'activité physique chez les filles?

- Créez un esprit de corps entre les élèves en organisant des activités physiques et des programmes sportifs permettant à tous de participer.
- Encouragez la participation des filles.
- Offrez une grande variété de choix en matière d'activité physique.
- Réservez des programmes et des heures de gymnase aux filles.
- Représentez également les deux sexes dans les affiches, les photographies, les systèmes de prix et les assemblées.
- Encouragez les filles à agir comme des leaders.

Dix suggestions pour accroître la participation des filles :

1. **Mettez l'accent sur le plaisir et l'aspect social.** L'activité physique doit être une expérience agréable et servir de fondement à une vie active. Mettez l'accent sur la participation plutôt que sur la compétence.

2. **Prévoyez des activités réservées aux filles.** Beaucoup de filles sont mal à l'aise de participer devant les garçons. Ajoutez à l'horaire des cours et des activités réservées aux filles et donnez aux filles et aux jeunes femmes accès aux installations de l'école.

©Alberta Education, Canada, 2007

3. **Créez un climat favorable.** Créez un climat favorable signifie faire en sorte que les élèves se sentent appuyés et en sécurité. Réfléchissez à vos actions et à celles des autres et écoutez les préoccupations et les besoins des élèves.

4. **Choix des vêtements.** Permettez aux élèves de porter des vêtements de protection de leur choix, afin d'accroître leur niveau de confort et de participation.

5. **Enseignez les principes de base.** En aidant les filles et les jeunes femmes à développer leurs habiletés, vous accroîtrez leur assurance personnelle et leur intérêt à l'égard de l'activité physique pour le reste de leur vie.

6. **Sachez apprécier les commentaires des élèves,** les intérêts et les idées des filles et des jeunes femmes. Leur donner l'occasion de planifier et de prendre des décisions. Prenez le temps d'intégrer certaines de leurs idées afin d'accroître leur intérêt et d'améliorer leur expérience reliée à l'activité physique.

7. **Établissez un programme répondant à une variété d'intérêts d'ordre physique et scolaire.** Respectez les différents niveaux d'habileté et d'intérêt de vos élèves. Suscitez leur intérêt et augmentez leur participation en travaillant avec d'autres enseignants ou en examinant les aspects sociaux et physiologiques de l'activité physique.

8. **Multipliez les occasions de leadership.** Encouragez les filles à participer à tous les aspects de l'activité physique et sportive en tant que monitrices, organisatrices de tournois et arbitres. Offrez des occasions de formation et d'obtention de certificat.

9. **Établissez des partenariats avec les installations communautaires et explorez les parcs locaux.** Offrez diverses occasions de participation dans votre communauté et ajoutez de la diversité à votre programme en visitant les piscines, les patinoires, les courts, les murs d'escalade et les parcs locaux.

10. **Soyez un modèle positif** pour les élèves, les collègues et les parents et tuteurs.

Ressources

L'Association canadienne pour l'avancement de femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS) est un organisme national à but non lucratif dont l'objectif est d'encourager les filles et les jeunes femmes à participer à des activités sportives et physiques et à y jouer un rôle de leader. **www.caaws.ca/f/**

En mouvement! est une initiative nationale visant à multiplier les occasions offertes aux filles et aux jeunes femmes inactives (âgées de 9 à 18 ans) de participer à des activités sportives et physiques amusantes, réservées aux femmes.

©Alberta Education, Canada, 2007

Sécurité des élèves

Le développement d'habitudes tôt dans l'année scolaire et leur renforcement tout au long de l'année peuvent contribuer à réduire les risques de blessures. Veuillez considérer les éléments suivants lors de la planification d'activités physiques :

- **Inclure des activités appropriées à l'âge des élèves lors de l'élaboration des programmes.**
- **Planifier et renforcer continuellement des pratiques sécuritaires.**
- **Utiliser des stratégies d'intervention logiques.**
- **Utiliser l'observation en faisant preuve de bon sens.**
- **Maintenir un milieu sécuritaire.**

Peu importe leur complexité ou leur simplicité, toutes les activités comportent un niveau inhérent de risque. Des facteurs tels que le niveau d'habileté, les expériences antérieures des élèves et des enseignants, les conditions météorologiques, les installations et l'équipement disponible, peuvent avoir une incidence sur le niveau de risque de toute activité. Les écoles doivent bien les connaître et suivre la politique en matière de sécurité définie par les autorités concernées. Pour obtenir de plus amples informations sur les pratiques sécuritaires relatives à l'activité physique, veuillez consulter *L'activité physique dans les écoles de l'Alberta – Lignes directrices sur la sécurité, M-12,* www.acicr.ualberta.ca sous la rubrique « Documents and reports ».

Lorsque vous considérerez la sécurité de vos élèves, posez-vous les questions suivantes :

- ✓ L'activité est-elle appropriée à l'âge, à la condition mentale et à la condition physique des élèves?
- ✓ Les participants ont-ils reçu un enseignement progressif pour faire correctement l'activité et éviter les dangers qui lui sont associés?
- ✓ L'équipement est-il adéquat et disposé de manière appropriée?
- ✓ L'activité est-elle supervisée adéquatement en fonction des risques qui lui sont associés?

Ressources

L'activité physique dans les écoles de l'Alberta – Lignes directrices sur la sécurité, M-12. Vous pouvez commander cette ressource (LRC, n° de commande 543919) sur le site www.lrc.education.gov.ab.ca.

Pour télécharger le document *L'activité physique dans les écoles de l'Alberta – Lignes directrices sur la sécurité*, rendez-vous au http://www.acicr.ualberta.ca sous la rubrique « Documents and Reports ».

Établir des attentes pour la classe

Au début de l'année scolaire, une liste de règles applicables aux activités physiques peut être dressée par les enseignants et les élèves, affichée en classe, puis révisée périodiquement. Ces règles peuvent porter sur les attentes relatives à l'esprit sportif, les attitudes et les comportements respectueux, l'utilisation de l'équipement et des installations, les consignes de sécurité, etc. Il est important de renforcer les règles établies pour maintenir un milieu positif et sécuritaire.

©Alberta Education, Canada, 2007

Changer les attitudes et les comportements des élèves[3]

Un des défis que présente l'activité physique dans un cadre pédagogique consiste à changer les attitudes et les appréhensions des élèves à l'égard de l'activité physique. Il importe de se rappeler que la présentation de l'activité physique peut nécessiter un changement important dans les comportements et les modes de vie des élèves.

Voici cinq étapes qui, prises ensemble, peuvent aider les jeunes à adopter de nouveaux comportements et à acquérir de nouvelles habitudes de vie.

Sensibilisation	Il importe d'encourager vos élèves à *participer activement* au processus. Nous savons que les jeunes sont plus motivés quand on leur permet d'exprimer leur point de vue, plutôt que de subir passivement les décisions des autres. Il faut aider les jeunes à voir dans quelle mesure ils sont actifs ou inactifs et à quoi ils consacrent leurs moments de loisirs.
Détermination des objectifs	Tout processus de changement suppose la détermination d'objectifs, ce qui aide les jeunes à voir où ils en sont et à mesurer le progrès accompli. En milieu scolaire, il peut se révéler utile d'établir un objectif que la classe entière tentera d'atteindre. Encouragez les élèves à y aller par étape : tenter d'atteindre un but, évaluer ce but, le revoir puis essayer de nouveau. Il est préférable que les jeunes établissent leurs propres objectifs. Ainsi, ils seront plus intéressés à faire des suggestions et à remanier leur plan.
Rétroaction et compliments	Il importe de fournir régulièrement aux jeunes des commentaires utiles et précis sur les activités choisies et sur les objectifs fixés. Assurez-vous de les féliciter et de les récompenser chaque fois qu'ils franchissent une étape.
Engagement des jeunes	Parlez souvent aux élèves des objectifs fixés pour vous assurer qu'ils sont pleinement déterminés à donner suite à leur plan.
Reconnaissance et récompense	N'hésitez pas à récompenser les changements de comportements et à célébrer les réussites.

Motivez les élèves

Considérez la possibilité de suivre l'évolution des élèves afin de les motiver et de leur permettre de voir leur progrès. Utilisez des moyens originaux pour illustrer et afficher les progrès des élèves.

Annexes	Voir **Annexe 3 – Mon carnet d'activité physique quotidienne** et **Annexe 5 – Mon carnet de mise en forme**.

[3] Source : *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada (de 10 à 14 ans),* Santé Canada (2002), p. 5. ©Adapté et reproduit avec l'autorisation du ministère des Travaux publics et des Services gouvernementaux Canada, 2006.

©Alberta Education, Canada, 2007

Tableau Vie active[4]

Préparez et affichez un grand tableau de toutes les activités physiques auxquelles participent les élèves, comme le soccer, la danse, les corvées, le jeu de chat à la récréation, la marche vers l'école. Demandez aux élèves d'inscrire leur nom près des activités qu'ils ont déjà essayées. Encouragez les élèves à essayer de nouvelles activités agréables et saines. Inscrivez le nom de l'élève près de chaque nouvelle activité qu'il essaie. Une fois qu'un élève a essayé cinq nouvelles activités (ou un autre nombre qui lui convient), récompensez-le en lui donnant un autocollant ou un certificat.

OU

Donnez une copie de « Mon carnet d'activité physique quotidienne » à chaque élève. Demandez-leur d'apporter le tableau à la maison et de le remplir pendant une semaine. (Mettez l'accent sur l'accumulation d'activités physiques et l'essai de nouvelles activités.) Les élèves doivent rapporter le carnet la semaine suivante (vous pouvez leur offrir une récompense pour avoir rapporté le carnet).

Le nombre total de minutes d'activité et d'inactivité doit être calculé et affiché. Toute nouvelle activité doit être ajoutée au carnet. Après quelques semaines, le carnet est remis de nouveau aux élèves. L'objectif est de dépasser le nombre de minutes d'activités et de réduire le nombre total de minutes d'inactivité par rapport à la première semaine.

Arc-en-ciel d'activité physique

Choisissez un mur bien en vue. Créez un grand arc-en-ciel vert, bleu et jaune. Chaque couleur de l'arc-en-ciel représente une composante différente de l'activité physique :

- Endurance – vert (segment externe)
- Flexibilité – bleu (segment du milieu)
- Force – jaune (segment interne)

Pour créer les arcs de l'arc-en-ciel, attachez un crayon sur un bout de corde et fixez l'autre bout de la corde au bas du papier, au centre. Tracez l'un des arcs de l'arc-en-ciel en gardant la corde tendue et en déplaçant le crayon le long du papier. Raccourcissez la corde pour dessiner des arcs plus petits. Prenez des photos des élèves en train d'effectuer les activités ou demander aux élèves de se dessiner en train de faire l'activité. Placez ces photos ou ces dessins sur la section appropriée de l'arc-en-ciel.

Arbre d'activité

Tous les élèves obtiennent une image d'un soulier d'exercice (voir « Mon carnet de mise en forme ») divisé en environ 10 parties. Les élèves doivent apporter l'image à la maison et colorier une partie pour chaque bloc de 30 minutes d'activité qu'ils font lorsqu'ils sont en dehors de l'école (les élèves les plus jeunes pourraient avoir besoin de l'aide de leurs parents).

Lorsque le soulier est entièrement colorié, l'élève le rapporte à l'école, où il sera affiché sur l'arbre d'activité. Mettez les élèves au défi de changer la couleur de l'arbre d'activité chaque mois en coloriant leur soulier de la couleur du mois courant. Lorsqu'un soulier entièrement colorié est rapporté à l'école, il peut remplacer l'un des souliers du mois précédent.

[4] Adapté du : *Guide d'activité physique canadien pour les enfants*, Agence de santé publique du Canada, 2002.

©Alberta Education, Canada, 2007

Liens avec des thèmes et des évènements saisonniers

Si possible, reliez les activités physiques que vous planifiez à des thèmes et à des évènements saisonniers à l'école et dans la communauté. En reliant les activités aux expériences que les élèves peuvent avoir à l'extérieur de la classe, vous obtiendrez un contexte significatif.

Automne

Fête du Travail – début de septembre
Journée Terry Fox – septembre
Marchethon national du sida – septembre
Journée internationale « Marchons vers l'école » – première semaine d'octobre
Campagne de visibilité – de la mi-octobre à la fin d'octobre
Action de grâces – octobre
Halloween – 31 octobre
Oktoberfest

Hiver

Jour du Souvenir – 11 novembre
Semaine nationale de la sécurité-incendie chez soi – novembre
Noël, Hannoucah, Ramadan et jour de l'An
Semaine nationale sans fumée – janvier
Mercredi sans tabac – janvier
Cœur atout – février
Fête de la famille – février
Semaine de la sécurité routière à l'école – première semaine de mars
Jeux olympiques d'hiver
Campagne hiverACTIF – Mars

Printemps-Été

Pâques
Semaine de la Terre – troisième samedi d'avril et la semaine suivante
Journée mondiale de la santé – avril
Journée nationale de la santé – mai
Journée internationale de la Croix-Rouge – mai
Journée mondiale sans tabac – mai
Journée nationale de l'espadrille – deuxième vendredi de mai
Mois du vélo – juin
Semaine canadienne de l'environnement – première semaine de juin
Journée de l'air pur – le mercredi de la Semaine de l'environnement
Journée « à l'école en vélo » – le jeudi de la Semaine de l'environnement
Journée mondiale de l'environnement – juin
Campagne étéACTIF – du 6 mai au 20 juin (Active Living Challenge Day, en Alberta)

Ressources

Pour obtenir de plus amples informations en ce qui concerne les activités, les possibilités de partager des ressources, des plans de leçons et des thèmes mensuels, veuillez consulter le site Web www.yearofsportandpe.ca. (site français/anglais)

Traceur d'activité physique
Demandez aux élèves de faire le suivi de leur participation en utilisant un traceur, comme celui qui est disponible sur le site Web de l'éducation physique en ligne : http://www.education.gov.ab.ca/EducationPhysique/HomeEducation/Assessment/Default.htm.

Dites aux élèves de cliquer sur «Télécharge le traceur» pour importer une base de données dans leur ordinateur de manière à ce qu'ils puissent faire le suivi de toutes leurs activités.

©Alberta Education, Canada, 2007

Ressources (suite)

Planification des leçons

Pour en savoir plus sur la planification des leçons, voyez le *Guide de mise en œuvre – l'ABCD de l'éducation physique* sur le site Web : http://www.education.gov.ab.ca/french/Edphys/guide_oeuvre/default.asp.

©Alberta Education, Canada, 2007

L'activité physique quotidienne et la récréation

La politique sur l'activité physique quotidienne utilise la récréation comme stratégie pour atteindre l'objectif des 30 minutes d'activité physique quotidienne. Le recours aux enseignants, aux superviseurs de terrain de jeux et aux élèves « leaders » pour promouvoir l'activité physique durant la récréation est une solution viable pour réduire les comportements sédentaires chez les jeunes enfants (McKenzie et collab., 1997).

La manière d'envisager une récréation active variera d'école en école, selon les programmes existants, les ressources en personnel et le terrain de jeu lui-même.

Les avantages d'une récréation active

Une récréation active permettra de réaliser les objectifs suivants :

- accroissement de l'activité physique;
- développement de compétences en matière de mouvement et de manipulation;
- valorisation de l'équité dans le jeu;
- réduction de l'intimidation;
- accroissement de la créativité et des habiletés de résolution de problèmes;
- développement de la collaboration et du respect d'autrui;
- égalité des chances et inclusion de tous les élèves;
- promotion du multiculturalisme et respect de la diversité;
- plaisir et participation.

Conseils pour promouvoir une récréation active

- Utilisez les élèves plus âgés comme « ambassadeurs de la récréation » ou « meneurs de jeu » afin d'encourager les élèves à être plus actifs. La présence d'élèves médiateurs dans la cour d'école permet de réduire considérablement les conflits (Cunningham, 1997).
- Utilisez la zone asphaltée et la peindre pour créer une autre zone d'activité.
- Fournissez des « trousses » ou de l'équipement dans des contenants pour chaque classe ou chaque division.
- Profitez des assemblées pour présenter et promouvoir les récréations actives.
- Prolongez la récréation de l'après-midi afin d'organiser une activité pour tout le groupe, puis divisez le groupe en plus petites sections pour les activités « de jeux ». Utilisez des thèmes saisonniers pendant l'année pour trouver des idées d'activités « de jeux ».
- Modifiez l'équipement, les habiletés, les distances, l'espace ou l'emplacement afin d'inclure tous les élèves.
- Organisez un programme intramuros durant l'heure du midi pour les élèves plus âgés.
- Affichez et respectez les règles de conduite dans la cour d'école.
- Vérifiez régulièrement la sécurité de l'équipement et des structures de la cour d'école.

Adapté du document : *Recess Revival: An Implementation Guide to an Active Recess*, téléchargé du site de l'*Association canadienne de loisirs intramuros* de l'Ontario. Il s'agit d'un guide pratique de promotion de l'activité physique et de la collaboration dans le jeu chez les élèves de l'élémentaire.

©Alberta Education, Canada, 2007

Établir des liens interdisciplinaires

L'établissement de liens entre les programmes peut améliorer votre programme d'apprentissage en :

- améliorant et en enrichissant l'apprentissage et le niveau d'alphabétisme des élèves;
- donnant plus de sens à ce qu'apprennent les élèves;
- rendant les concepts plus pertinents et stimulants;
- aidant à répondre aux différents styles d'apprentissage des enfants;
- augmentant la rétention des renseignements;
- améliorant les chances de réussite des élèves;
- facilitant l'établissement de liens entre l'information, les expériences et les habiletés dans la vie quotidienne des élèves;
- aidant à mettre en œuvre l'initiative sur l'activité physique quotidienne;
- ajoutant un élément de plaisir à vos programmes.

Mise en œuvre de l'activité physique quotidienne : approche interdisciplinaire

Vous trouverez ci-dessous deux méthodes d'intégration de l'activité physique quotidienne à d'autres matières.

Méthode 1 : Lien interdisciplinaire

Commencez par des résultats d'apprentissage précis se rapportant au sujet considéré et repérez un thème, une habileté ou un concept pouvant être lié à une activité physique. Par exemple, une activité sur les débuts d'histoires (activités en classe ou dans des espaces restreints, page 41) peut être utilisée pour couvrir les résultats d'apprentissage se rapportant à la rédaction d'histoires :

1. Remettez à chaque élève une feuille de papier et choisissez un thème lié à un sujet étudié récemment en classe.
2. Demandez aux élèves de commencer à rédiger une histoire (les premières lignes).
3. Après une minute, dites-leur d'arrêter, de froisser leur feuille en boule et de la lancer de l'autre côté de la pièce en visant le bureau d'un autre élève. Les élèves vont ensuite chercher une feuille de papier chiffonnée, en variant leur façon de se déplacer.
4. Demandez aux élèves de prendre la boule la plus près d'eux, de lire le début de l'histoire et de passer les 60 secondes suivantes à écrire la suite de l'histoire.
5. Continuez ainsi pendant plusieurs minutes et demandez aux élèves de partager leurs histoires en groupe.

Cette activité peut être liée à d'autres matières, par exemple :

Mathématiques	Au lieu d'écrire des débuts d'histoires, invitez les élèves à commencer des régularités numériques et à poursuivre celles d'autres élèves. Invitez-les à créer des chansons reliées à des opérations numériques qu'ils peuvent chanter en faisant des mouvements.
Sciences	Invitez les élèves à écrire des débuts d'histoires au sujet du cycle de vie d'une plante, d'une grenouille ou d'un papillon, ou qui sont reliées aux sciences (par exemple, la visite d'une usine qui utilise des machines simples, l'écosystème d'une forêt ou de terres humides, l'espace).
Études sociales	Invitez les élèves à écrire des histoires à partir du point de vue d'un personnage historique ou d'une personne issue d'une autre culture passée ou présente.

©Alberta Education, Canada, 2007

Des idées sur les liens entre les programmes sont proposées sous la rubrique « Activités physiques et approches interdisciplinaires » de la section 3. Voici quelques idées générales sur les liens interdisciplinaires :

Français – FLA

- **Écrire et faire** de la poésie, des chansons, des rimes et des jeux de rôles dans un contexte relié à l'activité physique.
- **Relater** dans son journal des expériences d'activité physique en rapport avec des connaissances antérieurement acquises et des expériences personnelles.
- **Travailler en partenariat** dans des groupes pour partager des idées, approfondir des matières, reconnaître des contributions et collaborer.
- **Revoir et mettre en pratique** dans un contexte relié à l'activité physique la ponctuation, l'orthographe, la grammaire, la conjugaison de verbes, les idiomes, les métaphores et les comparaisons, les composantes de l'expression orale et les autres habiletés et connaissances sous forme d'indices, de devinettes et de défis.

Mathématiques

- Utiliser l'équipement des activités physiques comme **matériel de manipulation** pour améliorer la formation de concepts mathématiques transférables.
- Résoudre des problèmes impliquant les notions de **périmètre, de surface, de volume et de mesure des angles** en rapport avec les espaces, les aires de jeux et l'équipement utilisés dans des activités physiques.
- Explorer et classifier des **objets à trois dimensions** et des **figures à deux dimensions**, comme l'équipement et les aires de jeux, selon leurs propriétés.
- **Revoir et mettre en pratique** dans un contexte relié à l'activité physique un contenu mathématique, comme l'estimation et le calcul mental, les mathématiques, les opérations arithmétiques et la construction de modèles sous forme d'indices, de devinettes et de défis.

Sciences

- Utiliser l'équipement des activités physiques pour **illustrer et explorer des concepts scientifiques**, comme les machines simples, l'aérodynamique, la construction d'objets, les structures et les forces.
- **Explorer et observer** l'environnement pendant les activités en plein air.
- **Revoir et mettre en pratique** dans un contexte relié à l'activité physique un contenu scientifique, comme la flottabilité, le magnétisme, la croissance des plantes, les écosystèmes, la chimie et l'électricité sous forme d'indices, de devinettes et de défis.

Études sociales

- Encourager les élèves à **travailler en groupes** pour apprécier la diversité, respecter la dignité et soutenir l'égalité de leurs camarades.
- Encourager les élèves à **participer à des activités physiques communautaires** pour acquérir un sentiment d'identité et d'appartenance à leur collectivité.
- Utiliser des **habiletés en cartographie** dans des activités d'orientation et de courses à obstacles.
- **Revoir et mettre en pratique** dans un contexte relié à l'activité physique des sujets abordés en études sociales, comme des évènements et des personnages historiques, la géographie, les croyances culturelles et les valeurs, les droits et les responsabilités sous forme d'indices, de devinettes et de défis.

Santé

- Attirer l'attention sur les **effets physiques** de l'activité, tels que l'augmentation du rythme cardiaque, avant, durant et après l'activité.
- **Revoir et mettre en pratique** le contenu relié à la santé, tels que la nutrition, et le présenter comme des indices, un jeu-questionnaire et des défis dans le cadre de l'activité physique.

©Alberta Education, Canada, 2007

Méthode 2 : Lien avec certaines activités d'apprentissage

Commencez par penser à la façon dont les résultats d'apprentissage se rapportant à un sujet donné peuvent être liés de façon générale à des activités physiques. Par exemple, des liens indirects entre les programmes peuvent être faits comme suit :

Français – FLA

- **Faites des comptes rendus** des expériences reliées à l'activité physique en notant les connaissances antérieures et l'expérience personnelle dans un journal et en faisant le lien entre elles.
- **Travaillez en partenariat** et en groupes, partagez des idées, concentrez-vous sur le sujet, reconnaissez les contributions et collaborez.

Mathématiques

- Développez et mettez en œuvre un plan pour la **collecte, l'organisation, l'affichage et l'analyse de données,** fondé sur la participation et les réalisations des élèves.
- Résolvez des problèmes se rapportant au **périmètre, à la surface, à la superficie, au volume et à la mesure des angles** de l'espace, de l'aire de jeux et de l'équipement utilisé.
- Explorez et classifiez **des objets 3-D et des formes 2-D**, tels que l'équipement et les aires de jeux, en fonction de leurs propriétés.

Sciences

- Utilisez l'équipement d'activité physique pour **illustrer et explorer des concepts scientifiques** tels que les machines simples, l'aérodynamique, la construction d'objets et les structures et les forces.

Études sociales

- Encouragez les élèves à **travailler en groupe** afin de mettre en valeur la diversité, la dignité et l'égalité des autres élèves.
- Encouragez les élèves **à participer à des activités physiques communautaires** afin d'acquérir un sentiment d'identité et d'appartenance à la communauté.

Santé

- Décrivez les **avantages pour la santé** de l'activité physique et examinez les liens entre l'activité physique, le bien-être émotif et le bien-être social.
- Utilisez les connaissances sur un mode de vie sain et actif pour promouvoir et encourager la **participation de la famille, des pairs et de la communauté**.
- Développez des **relations personnelles** et encouragez l'inclusion de tous les élèves.
- Définissez les étapes du processus **d'établissement des objectifs** et appliquez ces composantes aux objectifs personnels à court et à long terme.

©Alberta Education, Canada, 2007

Évaluation

L'objectif de l'activité physique quotidienne est d'accroître les niveaux d'activité physique des élèves, afin d'assurer la croissance et l'amélioration de chacun d'eux. La notion de vie active repose sur l'importance de susciter la volonté de participer aux activités physiques pour toute la vie. Le fait de comparer les habiletés physiques d'un élève à celles des autres élèves de la classe peut avoir des résultats contraires à ceux espérés, en ce qui concerne la motivation des élèves à faire de l'activité physique leur vie durant. Des activités qui varient en format et en intensité, qui tiennent compte des capacités de chaque élève et des ressources disponibles à l'école et dans la communauté et qui permettent aux élèves de faire des choix peuvent motiver les élèves à prendre en charge leur propre apprentissage et les inciter à être actif à long terme.

Faire participer les parents/tuteurs et la communauté

Informer les parents et les membres de la communauté

Il est important d'informer les parents/tuteurs et d'autres membres de la communauté sur les évènements d'activité physique quotidienne de la classe et de les encourager à participer. Santé Canada recommande que chaque élève fasse 60 minutes d'activité physique quotidienne à la maison et dans la communauté, et 30 minutes à l'école. Voici certaines idées pour informer les parents et la communauté.

- Créez un bulletin d'information ou un journal qui définit et explique l'activité physique quotidienne. Demandez aux parents et à d'autres membres de la communauté de soumettre des articles sur ce qu'ils font pour être actifs physiquement. Informez-les mensuellement de nouvelles activités physiques qu'ils peuvent faire à la maison.
- Invitez les parents et d'autres membres de la communauté à une soirée d'information en présence d'experts locaux pour leur expliquer ce qu'est l'activité physique quotidienne, ce que l'école fera et comment ils peuvent aider leurs enfants à la maison. Encouragez-les à modéliser l'activité physique quotidienne pour leurs enfants et à renforcer son importance.

La présente ressource d'appui contient des résumés et des exemples qui pourraient être utilisés pour créer des trousses d'information ou être inclus dans le bulletin d'information ou le journal de l'école :

- certaines données sur l'activité physique des Canadiens (page 3);
- des idées d'activité physique quotidienne à la maison (page 25);
- des idées pour faire participer la communauté à l'activité physique quotidienne (page 26);
- des annexes.

Annexes

Voir **Annexe 22 – Exemple de lettre adressée aux parents/tuteurs** et **Annexe 23 – Exemple de sondage mené auprès des parents/tuteurs.**

Inviter les parents/tuteurs à jouer un rôle actif

Bénévoles

- Demandez à des bénévoles d'animer des évènements, comme des marchethons, des randonnées à vélo ou des activités de mise en forme à l'heure du midi.
- Invitez les parents à organiser un carnaval d'hiver qui propose des activités comme du patinage sur glace, de la raquette à neige et du ski de fond.
- Invitez les parents à organiser une activité de cerfs-volants, durant laquelle les familles viennent à l'école, fabriquent des cerfs-volants et les font voler.

©Alberta Education, Canada, 2007

Bénévoles (suite)

- Demandez aux parents de participer à des évènements comme des activités d'athlétisme ou de triathlon.
  Invitez les parents à participer à un évènement avec leurs enfants, au cours duquel ont lieu des activités de sacs de fèves, de volley-ball de plage, etc.

Conférenciers ou leaders invités

- Demandez aux parents d'organiser une journée d'activités au cours de laquelle les familles peuvent faire du yoga, du tai-chi ou du karaté.
- Invitez les parents à venir partager leurs expériences avec les élèves pendant une période de classe, une soirée spéciale ou un samedi.
- Organisez un évènement au cours duquel les parents peuvent participer avec leurs enfants à des activités comme les jeux de quilles, le vélo ou la marche.

Ressources

Encouragez les parents à participer à des défis comme ceux-ci :

Campagne étéACTIF :
www.summeractive.org/fr

Campagne hiverACTIF :
www.winteractive.org/fr

©Alberta Education, Canada, 2007

Des idées d'activités physiques quotidiennes à la maison

Donner le ton!

- Fournissez des occasions à votre enfant d'essayer de nouvelles activités et ayez du plaisir à les faire ensemble.
- Renforcez l'importance de l'activité physique par des discussions et des activités à la maison.
- Alternez des activités et des sports structurés avec des jeux non structurés.
- Faites l'éloge de votre enfant quand il participe à des activités physiques.

Travaux à la maison

- Demandez à votre enfant de vous aider à faire des travaux à la maison qui requièrent une activité physique, comme tondre le gazon, ratisser les feuilles, balayer, passer l'aspirateur, jardiner, laver l'auto, promener le chien ou nettoyer les vitres.
- Limitez le temps que votre enfant passe devant le téléviseur ou son écran d'ordinateur. Encouragez plutôt votre enfant à jouer dehors.
- Invitez votre enfant à aider un voisin à faire certains travaux.
- Donnez à votre enfant son propre espace dans le jardin qu'il pourra cultiver et entretenir.

Activités organisées

- Participez avec votre enfant à des activités physiques comme le ski, la planche à neige, le vélo, la marche, le jogging ou le badminton.
- Encouragez votre enfant à suivre des leçons pour apprendre les bases de nouvelles activités, comme le golf, le badminton, l'escalade ou la danse.
- Encouragez votre enfant à participer à des évènements sportifs après l'école.
- Planifiez des sorties familiales qui comportent des activités, comme la randonnée pédestre, le vélo, le patinage sur glace ou le ski.
- Planifiez des vacances qui incluent des activités physiques comme la nage, le vélo, le golf ou la descente en eaux vives.

Du plaisir tous les jours!

- Jouez à l'attrapée, au saut à la corde ou à la marelle avec votre enfant.
- Faites une randonnée à bicyclette avec votre enfant.
- Faites de la traîne sauvage, de la natation ou du patinage à roues alignées avec votre enfant.
- Planifiez des itinéraires de marche ou de vélo dans le voisinage et encouragez votre enfant à marcher ou à pédaler pour se rendre à la bibliothèque, à l'école, chez un ami, etc.
- Assurez-vous que votre enfant a accès à des pièces d'équipement, comme un vélo, des ballons, un trampoline ou des piscines.
- Invitez les personnes qui gardent votre enfant (par exemple, ses grands-parents ou une gardienne) à inclure des activités physiques dans leur routine.

Évènements et défis

- Organisez des activités physiques durant les fêtes d'anniversaires, comme du patinage, de la nage, de l'escalade ou du golf.
- Organisez des activités physiques, comme le jeu de boules, le jeu de croquet ou le baseball lors de réunions familiales.
- Participez à des marches ou à des courses organisées par des organismes de bienfaisance avec toute la famille.
- Participez au défi *Y a pas que la télé dans la vie* avec votre famille.
- Participez à la campagne étéACTIF.
- Notez toutes les activités physiques faites en famille et encouragez votre enfant à accroître son niveau d'activité chaque semaine ou chaque mois.
- Participez à la campagne HiverActif (www.winteractive.org/fr)

©Alberta Education, Canada, 2007

Des idées pour faire participer la communauté à l'activité physique quotidienne

Bénévoles

- Organisez un évènement comme « l'autobus scolaire pédestre ».
- Faites ou entretenez une patinoire extérieure.
- Réclamez des quartiers, des terrains de jeux, des parcs et des routes plus sécuritaires pour les enfants.
- Organisez un évènement « Collectivités en fleurs ».
- Aidez les élèves à élaborer un projet visant à diffuser, chaque jour, un conseil de bonne forme physique à l'école, dans des stations de radio ou des journaux locaux.
- Organisez des randonnées pédestres avec les élèves dans des espaces verts ou des parcs avoisinants.
- Supervisez des activités sur un terrain de jeux local.

Participants

- Joignez-vous à un club de l'école (par exemple, un club de mise en forme, de jogging ou d'ornithologie).
- Participez à des évènements à l'école, comme des rodéos à vélo et des journées d'activités physiques.
- Participez à des défis axés sur l'activité physique dans la communauté et encouragez d'autres membres de la communauté à y participer également (ex. : le défi Transport, la campagne étéACTIF ou la journée de la Terre).
- Organisez des marches ou des courses au profit d'organismes de bienfaisance et annoncez-les dans le journal de l'école.

Commanditaires

- Commanditez un évènement en particulier; par exemple, en fournissant des podomètres lors d'un marchethon ou des prix lors d'un rodéo à vélo.
- Faites des sentiers ou des pistes cyclables pour augmenter les possibilités d'activités physiques dans votre collectivité. Entretenez les sentiers cyclables ou pédestres que les écoles pourront utiliser.
- Fournissez aux enfants des supports à bicyclettes.
- Remettez des objets comme prix aux élèves qui ont terminé avec succès une épreuve d'activité physique.

Conférenciers ou leaders invités

- Soyez un entraîneur sportif, un moniteur d'activités physiques à l'école ou dans la communauté.
- Partagez votre expérience avec les élèves et le personnel scolaire dans une activité particulière (ex. : le jardinage, l'ornithologie ou le boulingrin*).
- Présentez aux élèves les efforts que vous déployez pour rester actif physiquement durant des journées d'activités physiques à l'école.
- Faites une démonstration des jeux propres à votre culture à l'école dans des classes de langues et de cultures internationales, ou à une foire multiculturelle.

Invitez des conférenciers ou des leaders de la communauté à votre école

Le fait d'inviter des conférenciers est une façon stimulante d'intéresser les élèves et les autres membres de la communauté scolaire à l'activité physique. Invitez des conférenciers en classe, lors d'une assemblée ou d'une journée « portes ouvertes ». Préparez un présentoir pour rendre disponibles des informations sur des ressources communautaires et des organisations qui font la promotion de l'activité physique.

---

* Boulingrin : jeu de boules, joué sur gazon.

©Alberta Education, Canada, 2007

Conférenciers	Ce qu'ils peuvent faire…
Responsables d'une unité de services de santé	Expliquer aux parents comment ils peuvent soutenir l'activité physique quotidienne et parler aux élèves de l'importance de l'activité physique, comme faire du vélo ou de la trampoline en toute sécurité.
Représentants de Francophonie Jeunesse de l'Alberta (FJA)	Parler aux élèves de l'importance de la bonne forme physique et les encourager à participer à des évènements qui ont lieu à l'école et dans la province tels que les Jeux francophones de l'Alberta.
Membres d'un club de vélo	Parler aux parents et aux élèves des itinéraires possibles pour se rendre à l'école à pied ou à vélo. (Ces gens pourraient organiser des rodéos à vélo, des « autobus scolaires pédestres », etc.)
Membres d'un club de loisirs	Parler aux élèves de leurs programmes, offrir des essais gratuits et insérer des annonces dans le journal de l'école (ex. : des membres d'une fanfare, d'un club d'aviron, d'escalade, de nage synchronisée, d'ornithologie, etc.).
Représentants d'une association de santé communautaire	Parler aux élèves et aux parents des problèmes de santé associés à un manque d'activité physique (ex. : des membres de l'Association canadienne du diabète ou du réseau En mouvement!).
Membres d'une équipe sportive	Parler de l'activité physique quotidienne et de son importance.
Experts en activité physique et membres d'une organisation récréative	Parler de leurs installations sportives et des activités parascolaires (ex. : des clubs de baseball) ou des cours offerts (ex. : des cours de natation). Encourager les élèves et leur famille à participer à des évènements à l'école, à des démonstrations et des essais gratuits (ex. : le karaté, le tai-chi, l'escrime, le yoga, la danse aérobique, le kick-boxing, l'entraînement aux poids, la course à pied, etc.). Parler des activités parascolaires offertes par les services de loisirs locaux, comme la gymnastique et le soccer.
Membres d'une association sportive locale ou provinciale	Parler des possibilités de se joindre à une équipe sportive à l'école (ex. : une équipe de course à pied, de rugby sans contact, de crosse, de baseball, de yoga, d'escrime, etc.).
Personnalités des médias locaux	Participer à un défi d'activités physiques à l'école et parler de leur expérience. Des représentants de journaux locaux pourraient assister à des évènements ou à des démonstrations, puis interviewer des élèves pour connaître les raisons qui les motivent à être actifs.

©Alberta Education, Canada, 2007

Carte des activités communautaires

Il est important pour les élèves de voir et de reconnaître les possibilités d'activité physique qui existent dans leurs communautés scolaires. Une façon d'illustrer clairement ces possibilités est de créer une carte des activités communautaires.

Photocopiez, créez ou imprimez une carte de votre communauté et indiquez les diverses installations communautaires qui offrent des activités physiques aux écoles et aux élèves. Déterminez également les meilleurs itinéraires que les marcheurs et les cyclistes peuvent emprunter pour aller de l'école aux installations les plus proches, et indiquez-les sur votre carte.

Indiquez sur votre carte des endroits comme ceux-ci :

pistes de curling
courts de tennis (intérieurs et extérieurs)
salles de quilles ou aires de boulingrin
escalade
sentiers pédestres et pistes de course
piscines
salles de musculation
patinoires (intérieures et extérieures)
terrains de soccer (intérieurs ou extérieurs)
courts de racquetball et de squash
pistes cyclables
studios de danse
parcs (sentiers pédestres, terrains de jeux, terrains de balle)
parcours de golf
terrains d'exercice de golf
installations de gymnastique
centres communautaires, comme le YMCA
parcs de planche à roulettes
pentes de ski (planche à neige, ski, traîne sauvage)
volley-ball (intérieur ou extérieur)
salles de badminton
studios de yoga
studios d'arts martiaux
studios de danse ou de gymnastique
aérobique
installations sportives

Lorsque vous indiquerez les meilleurs itinéraires pour les élèves entre les installations et l'école, veuillez tenir compte des éléments suivants :

- les endroits où vivent la plupart des élèves qui se rendent à l'école à pied ou à vélo;
- le volume de trafic dans les rues avoisinantes et les limites de vitesse;
- les trottoirs et leur état;
- les passages pour piétons;
- le nombre de brigadiers scolaires et leur emplacement;
- les types d'édifices à proximité de l'école;
- l'emplacement des espaces publics près de l'école (comme les parcs et les centres communautaires);
- la présence de résidants inscrits au programme Surveillance de quartier ou Parent-secours;
- l'éclairage des rues, des aires de stationnement et des autres espaces situés près de l'école;
- l'entretien des allées piétonnières (ex. : si la neige ou la glace est ramassée).

Ressources

Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école.
www.vertlaction.ca/araspe/home_f.html

Annexe

Voir **Annexe 11 – Exemple de carte d'activités scolaires et communautaires**.

©Alberta Education, Canada, 2007

Une vie active pour le personnel de l'école

Une vie active est un déterminant clé de la santé et du bien-être et une composante importante des stratégies de Santé Canada en matière de santé et de prévention des maladies. Mener une vie active signifie plus que de faire de l'exercice ou d'être en forme; cela signifie faire de l'activité physique un élément de la vie quotidienne.

Pourquoi vivre une vie active?

Quelques données sur l'activité physique et les Canadiens[5]

- Les données les plus récentes sur l'activité physique au Canada (Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie) nous révèlent que deux tiers des Canadiens ne sont pas suffisamment actifs pour améliorer leur santé.
- Le manque de temps, le manque d'énergie et le manque de motivation sont les facteurs les plus fréquemment cités par les adultes canadiens comme obstacles à la vie active, suivis par les maladies à long terme ou les handicaps, les coûts, un sentiment d'inconfort ou de malaise et la crainte de se blesser.
- Près de la moitié des Canadiens âgés de 20 à 64 ans sont classés comme présentant un excès de poids (33 %) associé à un indice de masse corporelle de 25, 0 à 29,9 ou comme obèses (15 %) avec un indice de masse corporelle de 30,0 ou plus.
- Cette proportion augmente avec l'âge, passant de 21 % pour les personnes présentant un excès de poids et de 8 % pour les obèses chez les 20 à 24 ans, à 40 % et 19 % respectivement chez les personnes de 55 à 64 ans.
- Les hommes sont plus susceptibles que les femmes d'être classés comme ayant un excès de poids ou comme obèses; l'écart le plus important entre les hommes et les femmes touche les personnes classées comme ayant un excès pondéral dans le groupe d'âge de 35 à 44 ans.
- Chaque année, au Canada, plus des trois quarts des décès sont attribuables à quatre groupes de maladies non transmissibles, à savoir les maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète et les maladies respiratoires. Les facteurs de risque à l'origine de ces maladies, tels que l'inactivité physique et la mauvaise alimentation, augmentent, notamment chez certains groupes à risque.

Non seulement l'accroissement des niveaux d'activité physique au Canada améliorera la santé et le bien-être de la population canadienne, mais elle pourrait également permettre de réaliser des économies importantes sur le plan des soins médicaux.

Principaux avantages de l'activité physique :

- Meilleure santé et condition physique
- Amélioration de la posture et de l'équilibre
- Meilleure estime de soi
- Contrôle du poids
- Renforcement des muscles et des os
- Regain d'énergie
- Détente et contrôle du stress
- Plus grande autonomie au troisième âge

[5] Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 2002.

©Alberta Education, Canada, 2007

Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie *2002 Physical Activity Monitor.*

http://www.cflri.ca/fra/

Vie active au travail, à la maison et dans la communauté

Une journée compte 1440 minutes... Consacrez 30 minutes de votre temps de travail à faire de l'activité physique.

Songez à être actif pendant une des 15 à 19 heures où vous êtes éveillé, par exemple, pendant 20 minutes au travail et 40 minutes en dehors des heures de travail. Ajoutez graduellement 10 minutes d'activité physique pour obtenir un total quotidien de 60 minutes par jour.

Si vous commencez à faire de l'activité physique, allez-y doucement et accroissez graduellement votre niveau d'activité.
Si vous faites déjà certaines activités de faible intensité, essayez de faire des activités d'intensité moyenne.

Transport actif

Vous pouvez intégrer l'activité physique dans votre routine quotidienne en faisant des activités de moyenne intensité comme marcher jusqu'à l'arrêt d'autobus ou faire du vélo. Les recherches montrent que faire l'équivalent d'une heure de marche pendant la journée peut réduire les risques de décès prématuré, de maladies cardiaques, d'obésité, d'hypertension et autres maladies et problèmes de santé.

Voici quelques suggestions pour intégrer l'activité physique à votre routine quotidienne :

- **Participez** aux activités physiques avec les élèves.
- **Devenez un modèle de condition physique!** Dirigez et encouragez les élèves qui participent à des sports d'équipe et à des clubs. Joignez-vous à un club d'élèves et d'enseignants en fonction de vos propres intérêts ou mettez-en un sur pied.
- **Établissez une routine simple** comprenant des exercices d'étirement pour les moments creux durant la journée.
- **Mettez de « l'énergie » dans l'accomplissement de vos tâches** à la maison.
- **Choisissez une activité de loisirs active** pour vos temps libres et participez-y en compagnie des membres de la famille.
- **Laissez la voiture à la maison** chaque fois que cela est possible. Faites les courts trajets vers le dépanneur, la boîte aux lettres ou le parc à pied ou en vélo. Si la distance et la sécurité le permettent, songez à vous rendre au travail à vélo. Pour varier vos activités, combinez différents modes de transport, comme la marche ou le vélo et le transport en commun.

Voir **Annexe 15 – Planificateur personnel de la Semaine nationale de la santé au travail Canada** pour obtenir plus d'idées sur la façon de planifier sa vie active.

Pour de plus amples informations :
www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/au_travail/index.html
http://www.vertlaction.ca

©Alberta Education, Canada, 2007

Informations et activités reliées à la marche

La marche est l'un des moyens les plus simples d'être actif physiquement. Une marche quotidienne peut contribuer de manière significative à réaliser les 30 minutes d'exercice requis chaque jour pour un mode de vie sain.

Les avantages de la marche sont les suivants :

- améliorer votre santé et votre bien-être;
- renforcer vos muscles et vos os;
- améliorer votre posture;
- réduire le stress et la tension;
- renforcer le cœur et les poumons;
- augmenter votre énergie et réduire la fatigue;
- rencontrer des amis et socialiser;
- atteindre et maintenir un poids santé;
- améliorer votre conception de la vie;
- améliorer votre condition physique.

La marche est un moyen simple d'ajouter une activité physique à votre routine quotidienne puisqu'elle :

- n'exige aucun vêtement spécial;
- n'exige aucune formation ou supervision;
- n'exige pas de devenir membre d'un gymnase;
- peut se faire seul ou avec des amis;
- est peu coûteuse;
- est pratique;
- peut se faire à n'importe quel âge.

Pour incorporer la marche à votre routine quotidienne...

- Faites une marche une fois par jour à l'heure du lunch ou après le souper.
- Diminuez le temps passé devant l'ordinateur ou le téléviseur.
- Parcourez à pied les distances faibles pour aller au dépanneur, au café ou chez un ami.
- Renseignez-vous sur les sentiers pédestres dans votre quartier et utilisez-les.

©Alberta Education, Canada, 2007

Pour une marche sécuritaire[6]

Pour traverser une rue : pointez, arrêtez-vous un moment, puis traversez

La sécurité routière doit être enseignée très tôt aux élèves afin qu'ils aient les connaissances et les attitudes nécessaires pour prendre des décisions responsables. Il est important que les élèves connaissent les procédures de base leur permettant de traverser la rue de façon sécuritaire, lorsqu'il n'y a pas d'adulte ou de brigadier scolaire aux alentours. Une fois que l'élève a trouvé un endroit sécuritaire où traverser, comme une intersection ou un passage pour piétons marqué, il doit procéder de la façon suivante : pointer, s'arrêter un moment, puis traverser.

POINTER pour indiquer aux conducteurs qu'il veut traverser la rue.

FAIRE UNE PAUSE pour vérifier si la voie est libre et pour établir un contact visuel avec les conducteurs qui se sont arrêtés.

TRAVERSER lorsqu'il est prudent de le faire, tout en regardant de chaque côté pour voir si des véhicules approchent.

[6] Adapté de *Alberta's Active and Safe Routes to School Resource Manual*, SHAPE.

©Alberta Education, Canada, 2007

Signalisation activée par les piétons

Il faut enseigner aux élèves comment fonctionnent les signaux ou les feux clignotants orange activés par les piétons. Il faut également leur montrer comment et quand actionner les signaux de circulation pour les piétons et ce que signifient les indicateurs, comme les feux orange clignotants, le signal Traversez, la main et la main qui clignote.

Annexe

Voir **Annexe 7 – Marcher en toute sécurité –** Guide à l'intention des élèves sur la marche en toute sécurité.

Quelques conseils sur la marche

Planifiez votre marche

1. **Déterminez le trajet le plus sécuritaire.**
   - Y a-t-il des trottoirs ou des sentiers?
   - Y a-t-il des feux de circulation ou des passages piétonniers pour traverser les rues passantes?
   - Le terrain est-il accidenté?
   - Le terrain est-il inégal par endroits?
   - Y a-t-il des risques d'accident?
   - Y a-t-il des secteurs dangereux perçus ou réels?
   - Avez-vous informé quelqu'un de votre trajet et de l'heure prévue de votre retour en cas d'urgence?

2. **Habillez-vous de façon appropriée.**
   - Devriez-vous porter des vêtements réfléchissants?
   - Devriez-vous porter plusieurs couches de vêtements?
   - La température est-elle inférieure à -25 °C?
   - Devriez-vous mettre de la lotion solaire?
   - Devriez-vous porter un chapeau?
   - Quel type de chaussure devriez-vous porter?

3. **Déterminez si vous devez ou non apporter de l'eau.**
   - Fait-il chaud dehors?
   - Y a-t-il un endroit où l'on peut arrêter pour boire de l'eau le long du trajet?
   - Combien de temps durera votre marche?

4. **Invitez un ami ou un membre de la famille!**

Boire de l'eau

Il est essentiel de rester hydraté afin de garder la température du corps et les électrolytes à un niveau adéquat. La déshydratation peut entraîner de la fatigue, des maux de tête, de la nausée et des étourdissements ainsi que de l'hyperthermie ou des coups de chaleur.

Quelle quantité d'eau une personne doit-elle boire?
Divisez le poids de la personne par deux. Le résultat est le nombre d'onces d'eau qu'une personne doit boire chaque jour pour rester hydratée. Un athlète ayant une masse musculaire élevée doit boire encore plus d'eau, environ deux tiers de son poids corporel en onces d'eau par jour.

Buvez environ 8 oz d'eau toutes les 15 minutes lorsque vous faites de l'exercice. Buvez de petites quantités à la fois (4 oz) pour éviter de vous sentir plein.

©Alberta Education, Canada, 2007

Conseils pour marcher plus vite

1. **Tenez-vous droit.** Redressez les épaules, ne vous penchez pas vers l'avant ou ne cambrez pas trop le dos.
   CONSEIL : Gardez les yeux à l'horizon.

2. **Faites des pas plus rapides au lieu de plus longs.** Le pas s'allonge naturellement à mesure que la marche s'accélère. Efforcez-vous plutôt d'accélérer le pas.
   CONSEIL : Comptez le nombre de pas que vous faites en une minute. Efforcez-vous de faire plus de 135 pas à la minute.

3. **Pliez les coudes.** Pliez les coudes à 90° pour accélérer le balancement des bras et le rendre plus compact.
   CONSEIL : Les mains doivent former un arc en partant de la taille lors du balancement vers l'arrière, jusqu'à la poitrine en revenant vers l'avant.

4. **Poussez avec les orteils.** Faites un effort conscient pour pousser avec les orteils de manière à générer la plus grande poussée possible à la fin de chaque pas.
   CONSEIL : Faites comme si vous deviez montrer le dessous de votre soulier à chaque pas.

©Alberta Education, Canada, 2007

Section 3 : Activités physiques

Introduction

La présente section contient des activités et des leçons regroupées dans les catégories suivantes :

- **En classe ou dans des espaces restreints**
- **Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts**
- **À l'extérieur**
- **Pour toute l'école et des grands groupes**

Bien que la plupart des activités et des leçons soient conçues en fonction des espaces où elles conviennent le mieux, certaines d'entre elles peuvent être adaptées pour se tenir ailleurs.

Les icônes de l'éducation physique

Chaque activité ou chaque leçon est accompagnée d'une ou de plusieurs des icônes suivantes selon les résultats d'apprentissage du programme d'éducation physique. Ces icônes représentent les résultats d'apprentissage poursuivis durant l'activité ou la leçon.

Résultat d'apprentissage général – Sous-thème du programme d'études →

Activité	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	
Image corporelle	
Bien-être	

Résultats d'apprentissage spécifiques énumérés à l'intérieur de chaque sous-thème sont présentés dans le programme d'éducation physique. →

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Liens interdisciplinaires

Une liste de suggestions pour l'établissement de liens interdisciplinaires pour une variété d'activités a été fournie (sauf pour les activités destinées à de grands groupes ou à toute l'école). Les suggestions portent sur les langues, les mathématiques, les sciences, la santé et les études sociales en fonction des sujets au programme pour les élèves de la 1re à la 9e année. Même si ces suggestions ne sont pas exhaustives, elles donnent des idées générales pour l'établissement de liens entre l'activité physique et les résultats d'apprentissage. Pour de plus amples renseignements, voir la section intitulée : « Établir des liens interdisciplinaires » aux pages 20 à 22, de la **Section 2 : Enseignants**.

Volet sécurité

Il vous est fortement recommandé de consulter la ressource *L'activité physique dans les écoles de l'Alberta – Lignes directrices sur la sécurité* <www.acicr.ualberta.ca/>, sous la rubrique « Documents and

©Alberta Education, Canada, 2007

Reports ». Vous devriez aussi revoir la politique en matière de sécurité mise en œuvre par votre conseil scolaire. La sensibilisation à la sécurité est fondée sur des renseignements à jour, le bon sens, l'observation, l'action et la prévoyance.

Il faut assurer la sécurité de tous les élèves lorsqu'on planifie des activités physiques quotidiennes de qualité. Des routines établies tôt pendant l'année scolaire et renforcées durant toute l'année à l'aide d'instructions et de répétitions peuvent réduire les risques de blessures.

Toutes les activités, quel que soit leur niveau de complexité ou de simplicité, comportent leur part de risques. Des facteurs tels que le niveau de compétence, l'expérience antérieure des élèves et des enseignants, les conditions climatiques, les installations et les équipements disponibles peuvent affecter le niveau de risque de toute activité.

Stratégies visant à accroître les bienfaits pour le système cardiovasculaire

Il est important que les élèves participent à une activité physique vigoureuse pendant la journée; il s'agit souvent d'une activité qui exerce l'endurance cardiovasculaire. Lorsque cela est possible, augmenter et prolonger l'activité afin d'accroître les bienfaits pour l'endurance cardiovasculaire.

Les stratégies suivantes permettent d'améliorer les bienfaits des activités pour l'endurance cardiovasculaire :

- Faites bouger les enfants dès qu'ils entrent dans la zone d'activité, ex. : le gymnase ou la salle. Leur tâche sera facilitée s'ils ont accès à une variété d'équipements. Insistez sur l'importance de la sécurité et le respect de l'espace occupé par les autres élèves.
- Mettez suffisamment d'équipement à la disposition des élèves afin de minimiser les files et le temps d'attente.
- Les petites équipes permettent aux élèves de bouger plus (ex. : le volley-ball à 3 joueurs permet de bouger plus que le volley-ball à 6 joueurs).
- Efforcez-vous de maintenir un rapport travail-repos de 2 pour 1 lorsqu'il n'est pas possible de faire bouger tous les élèves en même temps. Une équipe de relais formée de 2 personnes bouge deux fois plus qu'une équipe qui en compte quatre.
- Modifiez les règles et l'équipement afin que les élèves puissent augmenter l'intensité des activités et mesurer leurs progrès et leurs réussites.
- Demandez aux élèves de trouver des moyens d'augmenter le temps de mouvement et de réduire le temps de transition et de gestion de l'activité.

Pourquoi les étirements sont importants

S'ils ne sont pas utilisés, les muscles s'atrophient et s'affaiblissent. Il faut avoir de la souplesse pour accomplir les tâches où il faut se pencher, se tourner ou s'allonger. Si les muscles ne sont pas souples, ils risquent de se déchirer ou de claquer.

Les étirements sont l'un des meilleurs outils pour prévenir et éviter les douleurs musculaires, les crampes et les blessures. Des étirements réguliers augmentent la souplesse et peuvent même améliorer l'amplitude des mouvements d'une personne. Des étirements en douceur favorisent la relaxation et un bon maintien et aident au bon fonctionnement des articulations.

Avant de commencer toute activité physique, il faut s'échauffer adéquatement. Les muscles qui n'ont pas été bien préparés risquent de se blesser plus facilement. Commencez par des activités cardiovasculaires de faible intensité, comme le jogging, les sauts avec écart ou une marche rapide, pour échauffer les muscles.

Après ce bref échauffement, faites quelques étirements. L'étirement qui suit l'exercice comporte moins de dangers, parce que les muscles sont déjà échauffés et les risques d'entorse sont moindres.

©Alberta Education, Canada, 2007

Comment faire les étirements

1. Faites un bref échauffement avant les étirements.
2. Bougez lentement, jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement du muscle. Un étirement sécuritaire se fait en douceur et sans forcer.
3. Maintenez cette position pendant 15 à 30 secondes. Évitez les mouvements brusques.
4. Relaxez. Répétez de trois à cinq fois.
5. Chacun a ses propres limites. Il ne s'agit pas d'une compétition.
6. Respirez lentement et naturellement. Ne retenez pas votre respiration.
7. Relaxez, profitez du moment et amusez-vous.

Annexe

Pour d'autres exemples d'étirements pour le travail et le jeu, voir **Annexe 1 – Exercices d'étirement**.

À quelle fréquence dois-je faire des étirements?
Faites des étirements deux ou trois fois par semaine pendant cinq à dix minutes. Vous pouvez faire vos étirements en regardant la télévision ou juste avant de vous coucher. Évitez de faire des étirements en vous levant le matin, puisque les risques d'entorse musculaire sont plus élevés. Votre souplesse augmentera avec le temps si vous intégrez les étirements à votre routine quotidienne.

Attention!
Les étirements ne devraient jamais être douloureux. Vous devriez ressentir une légère sensation d'étirement et de relaxation d'un muscle tendu. À mesure que le muscle se relâche, étirez un peu plus jusqu'à ce que vous sentiez un étirement modéré de nouveau (aucune douleur). Si vous éprouvez de la douleur, ne vous étirez pas autant.

Ressources

www.physiotherapy.ca/ (site français/anglais)

www.servicevie.com/03Forme/Condition/etirements/etirements.html.

Utilisez la liste des ressources

Lorsque vous recherchez des idées d'activité physique et des conseils, consultez la liste de ressources suivantes pour obtenir des idées de lecture et de perfectionnement professionnel.

Annexe

Voir **Annexe 30 – Ressources pour soutenir la mise en œuvre de l'activité physique quotidienne**.

Les ressources en annexe sont listées par leur sujet, ex. :

- ***Ressources sur le perfectionnement professionnel***
- ***Ressources générales en éducation physique***
- ***Ressources sur l'étirement***
- ***Ressources sur les activités destinées à toute l'école***

©Alberta Education, Canada, 2007

Liste de vérification

Lorsque vous prévoyez utiliser l'une des activités décrites dans la présente section, préparez-vous à l'aide de la liste de vérification suivante.

Activité :	Oui	Pas encore	S. O.
J'ai tout le matériel et l'équipement requis.			
Je sais quel contenu interdisciplinaire j'utiliserai (le cas échéant).			
J'ai tenu compte des différents besoins des élèves.			
J'ai adapté l'activité aux besoins des élèves.			
J'ai tenu compte de la sécurité des élèves.			
L'espace dont j'ai besoin est disponible et convient à l'activité.			

Suivi

Selon la politique sur l'activité physique quotidienne, « les autorités scolaires devront faire en sorte que chaque élève soit actif pendant au moins 30 minutes par jour ». Les outils suivants peuvent aider les élèves à tenir un registre de leur propre participation et sont présentés dans les annexes :

Annexe 3 : Mon carnet d'activité physique quotidienne	Permet aux élèves de consigner leurs activités physiques quotidiennes et de faire un suivi de leur attitude face à l'activité physique quotidienne pendant une semaine.
Annexe 4 : Mes objectifs d'activité physique	Permet aux élèves d'établir des objectifs en matière d'activité physique quotidienne pour une semaine.
Annexe 5 : Mon carnet de mise en forme	Permet aux plus jeunes élèves de tenir un registre hebdomadaire de leur activité physique quotidienne.

Réflexion de l'enseignant

Après avoir participé à une activité physique quotidienne avec vos élèves, prenez le temps de réfléchir aux choses qui ont bien marché et aux défis qui se sont posés. Un outil de réflexion a été inclus afin d'aider les enseignants à tirer le maximum des activités physiques.

Annexe	Voir **Annexe 2 – Réflexions de l'enseignant sur les activités**.

©Alberta Education, Canada, 2007

Index d'activités physiques

Nom de l'activité	En classe ou dans des espaces restreints	Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts	À l'extérieur	Pour toute l'école et des grands groupes	Inclut des idées interdisciplinaires	Division I	Division II	Division III	Équipement nécessaire	Numéro de page
Activités aérobiques		■				■	■	■	■	87
Activités amusantes sur l'asphalte			■			■	■	■	■	130
Aérobique et manuels scolaires	■						■	■	■	76
Aérobique sur chaise	■					■	■	■	■	64
Allez, hop!		■				■	■	■	■	91
Alphabet et maïs éclaté	■				■	■	■		■	45
Anges de l'espace		■				■	■			114
Athlétisme				■			■	■	■	166
Au combat!		■					■	■	■	93
Au rythme de la musique		■				■	■	■	■	107
Balle au camp			■				■	■	■	143
Balles de tennis amusantes			■				■	■	■	149
Ballons d'exercice		■				■	■	■	■	99
Ballons de plage à la volée		■					■	■	■	106
Baseball et softball			■			■	■	■	■	131
Capture de drapeaux			■		■		■	■	■	126
Cerceaux de gymnastique rythmique		■				■	■	■	■	110
Cerceaux et musique	■				■	■	■	■	■	52
Chanson	■					■	■	■		68
Chasse au trésor				■		■	■	■	■	160
Chat et souris	■					■	■		■	63
Château de glace ou sculptures sur neige				■		■	■	■	■	159
Circuit d'exercices			■			■	■	■	■	134
Circuit spécial au terrain de jeux			■			■	■		■	141
Circuits intérieurs	■				■	■	■	■	■	49
Coup de pied en hauteur		■						■	■	88
Coups de pied en rafale		■			■		■	■	■	81
Course d'orientation			■		■	■	■	■	■	128
Course d'orientation et de mémorisation			■		■		■	■	■	127
Courses folles			■				■	■		144
Cric, crac, croc		■			■	■	■	■	■	83
Danse « roche, papier, ciseaux »	■					■	■	■	■	71
Danse autochtone de l'amitié		■				■	■	■	■	86
Danse créative – Mouvements qui racontent des histoires		■				■	■		■	97
Danse créative époustouflante	■					■	■	■	■	64
Danses familiales				■		■	■	■	■	158
Danses simples		■				■	■		■	112
De plus en plus bas			■				■	■	■	133
Debout! Assis!	■				■	■	■	■	■	48
Défi au terrain de jeux			■			■	■			140

©Alberta Education, Canada, 2007

Nom de l'activité	En classe ou dans des espaces restreints	Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts	À l'extérieur	Pour toute l'école et des grands groupes	Inclut des idées interdisciplinaires	Division I	Division II	Division III	Équipement nécessaire	Numéro de page
Défi : marche, course à pied ou en fauteuil roulant			■				■	■	■	151
Disque volant (Frisbee(MD)) en raquette à neige			■				■	■	■	150
Double balle (*We Pitisowewepahikan*)			■				■	■	■	133
Dur comme de l'acier	■					■	■			76
Échanges de balles			■		■	■	■	■	■	129
Empilage de gobelets	■					■	■	■	■	73
Et que ça saute!		■				■	■	■	■	113
Étang d'alligators		■				■	■	■	■	116
Feu de circulation	■				■	■	■	■		50
Frénésie de la forme physique		■				■	■	■	■	101
Golf au terrain de jeux			■			■	■	■	■	142
Grand rassemblement sportif en plein air				■		■	■	■	■	170
Histoires mouvementées		■			■	■	■			79
Histoires sans fin	■				■	■	■	■	■	58
Jean dit…	■				■	■	■	■		61
Jeu de quilles à quatre équipes		■					■	■	■	102
Jeu du chat perché		■				■	■	■	■	117
Jeu du chat perché au Parc Jurrassique		■				■	■	■	■	105
Jeu du chat perché sur la neige			■			■	■		■	154
Jeux d'éponge	■					■	■	■	■	75
Jeux de balles en papier	■					■	■	■	■	69
Jeux de course (*Peseputuwenu*)			■			■	■	■	■	145
Jongler avec des foulards	■				■	■	■	■	■	54
Jongler avec des foulards (cercle)	■					■	■	■	■	71
Journée de la bonne forme physique pour tous		■					■	■	■	89
Journée internationale *Marchons vers l'école*				■		■	■	■		168
Journée thématique				■		■	■	■	■	165
La course des nombres		■				■	■	■		107
La ruée vers l'or		■					■	■	■	92
Le carrousel			■			■	■	■	■	139
Le cerceau ensorcelé		■				■	■	■	■	109
Le corps en mouvement	■					■	■		■	68
Le wagon perdu		■					■	■		106
Léger… comme une plume!	■					■	■	■	■	66
Lego	■					■	■	■		67
Lettres-corps	■				■	■	■	■		47
Marche autour du monde	■				■	■	■	■	■	57
Marches divertissantes			■			■	■	■	■	152
Méthode Pilates		■				■	■	■	■	108
Mini-bonspiel de curling				■			■	■	■	157
Mini-jeux olympiques d'hiver				■			■	■	■	171
Mots assortis	■				■	■	■	■	■	51
Mouvements et alphabet	■				■	■	■	■	■	46

©Alberta Education, Canada, 2007

Nom de l'activité	En classe ou dans des espaces restreints	Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts	À l'extérieur	Pour toute l'école et des grands groupes	Inclut des idées interdisciplinaires	Division I	Division II	Division III	Équipement nécessaire	Numéro de page
Natation				■		■	■	■		164
Navires de guerre		■				■	■	■		90
Objets « humains » super amusants		■				■	■	■		103
Par-dessus, par-dessous	■				■	■	■	■		53
Parties de ballon-balai			■				■	■		132
Patinage sur glace				■		■	■	■		161
Patinage sur papier	■					■	■	■		70
Planches à roulettes en folie		■			■	■	■			82
Prénom et déplacement		■			■	■	■	■		84
Que la danse commence!	■					■	■	■		62
Qui se ressemble, s'assemble	■						■	■		63
Randonnée amusante			■		■	■	■	■		125
Raquettes et cerceaux			■			■	■			135
Relais d'orthographe	■				■	■	■	■		56
Relais de devinettes	■				■		■	■		60
Relais de devinettes « Fais-moi un dessin »	■					■	■	■		72
Relais sur neige			■				■	■		146
Relaxation au pupitre	■					■	■			65
Rencontre au milieu de l'aire de jeux			■			■	■			138
S'étirer de la tête aux pieds		■				■	■	■		104
Sauter au but			■				■	■		137
Sauts à la corde			■				■	■		136
Sauts à la longue corde		■				■	■	■		111
Sauts dans un circuit de quatre carrés		■			■	■	■	■		80
Sauts et réception au sol		■				■	■	■		116
Scrabble et forme physique	■				■	■	■	■		55
Ski				■			■	■		163
Soccer modifié		■						■		114
Sport et hip-hop		■				■	■			115
SPUD			■			■	■	■		147
Stabilité du tronc		■				■	■	■		95
Suivez le meneur	■					■	■	■		67
Tâches coopératives fascinantes			■			■	■	■		148
Tai-chi		■				■	■	■		119
Triathlon				■				■		167
Tubes élastiques		■				■	■	■		100
Vague d'étirement	■					■	■	■		75
Volley de plage		■				■	■	■		91
Voyage autour du monde	■				■	■	■	■		59
Voyelles ambulantes		■			■	■	■			85
Yoga		■				■	■	■		120
Zone de danger		■				■	■	■		98

©Alberta Education, Canada, 2007

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

©Alberta Education, Canada, 2007

En classe ou dans des espaces restreints

Les activités proposées dans cette section peuvent être effectuées par les élèves à leur pupitre, dans la salle de classe ou dans une aire commune de l'école. Les élèves peuvent libérer de l'espace dans la salle en plaçant les bureaux en cercle ou d'un côté de la classe. En général, ces activités exigent peu d'espace, mais peuvent être effectuées dans un gymnase, un autre espace ouvert ou à l'extérieur. Elles exigent peu d'équipement et de préparation et peuvent souvent être effectuées à l'aide de matériel existant déjà dans la salle de classe.

Conseils pour les activités et leçons en classe ou dans des espaces restreints :

- Gardez un équipement simple facilement disponible dans la classe ou à proximité – que les élèves peuvent utiliser durant les pauses ou lorsque vous leur accordez une récompense.
- Envisagez la possibilité de vous joindre à une autre classe.
- Incorporez l'activité physique, comme des étirements ou des exercices au pupitre, à vos activités de tous les jours en classe.
- Invitez les élèves à suivre les progrès qu'ils accomplissent avec le temps en notant leurs minutes d'activité physique dans un carnet.
- Revoyez les concepts appris dans une matière quelconque en les incorporant à une activité physique plutôt qu'en les notant sur papier.
- Avant un jeu-questionnaire ou un test, encouragez les élèves à réduire leur niveau de stress en faisant de l'activité physique. Une marche de 10 minutes avant un test aide les élèves à mieux respirer et augmente la circulation sanguine.
- À la fin d'une activité physique, demandez aux élèves de modifier l'activité ou de réinventer un jeu pour stimuler leur intérêt et les encourager à participer.
- Encouragez les élèves à reconnaître l'esprit sportif comme une composante essentielle de l'activité physique. Les élèves devraient apprendre à respecter les règles et les autres joueurs et à se respecter eux-mêmes.
- Demandez aux élèves de se porter volontaire pour enseigner au reste de la classe un jeu tiré de leur propre culture. Regroupez les jeux présentés dans votre classe et partagez-les avec le reste de l'école.

©Alberta Education, Canada, 2007

En classe ou dans des espaces restreints

Activités physiques et approche interdisciplinaire

Pages		Pages	
45	Alphabet et maïs éclaté	53	Par-dessus, par-dessous
46	Mouvements et alphabet	54	Jongler avec des foulards
47	Lettres-corps	55	Scrabble et forme physique
48	Debout! Assis!	56	Relais d'orthographe
49	Circuits intérieurs	57	Marche autour du monde
50	Feu de circulation	58	Histoires sans fin
51	Mots assortis	59	Voyage autour du monde
52	Cerceaux et musique	60	Relais de devinettes
		61	Jean dit…

Activités physiques supplémentaires

Pages		Pages	
62	Que la danse commence!	69	Jeux de balles en papier
63	Qui se ressemble, s'assemble	70	Patinage sur papier
63	Chat et souris	71	Danse « roche, papier, ciseaux »
64	Aérobique sur chaise	71	Jongler avec des foulards (cercle)
64	Danse créative époustouflante	72	Relais de devinettes « Fais-moi un dessin »
65	Relaxation au pupitre	73	Empilage de gobelets
66	Léger… comme une plume!	75	Jeux d'éponge
67	Suivez le meneur	75	Vague d'étirement
67	Lego	76	Dur comme de l'acier
68	Le corps en mouvement	76	Aérobique et manuels scolaires
68	Chanson		

©Alberta Education, Canada, 2007

Alphabet et maïs éclaté

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Français – FLA (Divisions I, II)
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : fiches sur lesquelles des lettres sont inscrites, papier graphique, marqueur

1. Invitez les élèves à se tenir debout dans une section ouverte de la classe. Promenez-vous parmi eux et donnez à chacun une lettre de l'alphabet. Les lettres peuvent être inscrites sur des fiches.
2. Dès qu'ils reçoivent leur lettre, les élèves s'accroupissent.
3. Dites aux élèves d'écouter attentivement lorsque vous prononcez à voix haute chaque lettre de l'alphabet. Lorsqu'ils vous entendent prononcer la lettre inscrite sur leur fiche (ou un mot qui commence par cette lettre), ils « s'éclatent », c'est-à-dire qu'ils se mettent à bondir et à sauter sur place, puis ils s'accroupissent ou s'assoient rapidement.
4. Si vous prononcez le mot « alphabet », tous les élèves bondissent et se mettent à sauter.
5. Une fois que tous les élèves se seront « éclatés », épelez certains mots. Choisissez des mots qui sont présentement définis et utilisés dans des tâches d'orthographe, de lecture et d'écriture.

Approche interdisciplinaire

Mathématiques

Attribuez à chaque élève un nombre plutôt qu'une lettre. Dites ou écrivez une équation, ex. : « 3 x 2 = » et demandez aux élèves de se lever rapidement lorsque leur nombre est la réponse à l'équation. Si vous appelez « tous les nombres », tous les élèves doivent se lever.

©Alberta Education, Canada, 2007

Mouvements et alphabet

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Dynamisme soutenu	
Effort	✓
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Français – FLA (Divisions I, II, III)
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : tableau blanc ou cartes-éclair avec des lettres et des mots de vocabulaire

1. Dites à voix haute chaque lettre de l'alphabet, en commençant par la lettre « A », et un mot qui commence par cette lettre. Par exemple, dites la lettre « A » et le mot « arbre », puis demandez aux élèves de faire semblant qu'ils grimpent dans un arbre. Après avoir prononcé la lettre « E » et le mot « échelle », invitez les élèves à faire semblant de monter sur une échelle. Ou encore, dites la lettre « S » et le mot « serpent », puis invitez les élèves à ramper comme s'ils étaient des serpents.
2. Après chaque mouvement, revoyez la lettre, le mot et la prononciation de la lettre, puis demandez aux élèves de prononcer à voix haute la lettre suivante.
3. Poursuivez l'activité en passant toutes les lettres de l'alphabet, en choisissant certaines lettres chaque jour. Invitez les élèves à réfléchir aux mots à utiliser avec chaque lettre lors de cette activité.
4. À la fin de l'activité, demandez aux élèves d'écrire ou de dessiner certaines lettres et des mots d'action qui ont été utilisés pour les décrire.

Approche interdisciplinaire

Sciences

Choisissez un sujet appartenant au domaine des sciences. Dites une lettre de l'alphabet et demandez aux élèves de donner un mot du vocabulaire utilisé dans ce sujet commençant par la lettre en question avant de courir chercher un bâtonnet de bois sur une table de l'autre côté de la pièce. Par exemple, le sujet pourrait être les animaux et l'enseignant donne la lettre « d ». L'élève épelle sa réponse, par exemple « dinosaure ». D'autres sujets pourraient être les plantes, les reptiles ou le système solaire. L'activité se termine une fois que tous les bâtonnets sont ramassés.

Études sociales

Choisissez un sujet appartenant au domaine des études sociales. Dites une lettre de l'alphabet et demandez aux élèves de donner un mot du vocabulaire utilisé dans ce sujet commençant par la lettre en question avant de courir chercher un bâtonnet de bois sur une table de l'autre côté de la pièce. Par exemple, le sujet pourrait être les types de terrain et l'enseignant donne la lettre « p ». L'élève épelle sa réponse, par exemple « prairie ». D'autres sujets pourraient être les pays du monde, les villes et les rivières. L'activité se termine une fois que tous les bâtonnets sont ramassés.

©Alberta Education, Canada, 2007

Lettres-corps

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Français – FLA (Divisions I, II, III)
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : aucun équipement n'est requis

1. Demandez aux élèves de se tenir debout dans un espace ouvert de la classe.
2. Prononcez une lettre à voix haute, et invitez les élèves à représenter cette lettre avec leur corps. Les lettres qui conviennent sont A, X, S, C, F, J, I, L, U, T, V, K et Z. Encouragez les élèves à faire de longs étirements et à les garder pendant huit secondes. Suggérez-leur d'essayer de compter jusqu'à huit dans une langue différente, ou à réciter la gamme « Do, ré, mi, etc. ».
3. Invitez les élèves à se choisir un camarade pour représenter une lettre, puis un mot à deux lettres (comme « oh », « fa », « vu », « lu », « sa », « si », « ta »).
4. Divisez la classe en groupes de trois ou quatre élèves, et demandez-leur d'épeler un mot (par exemple, le nom d'un animal, d'une fille ou d'un garçon).
5. Pour varier, demandez aux élèves de tracer la lettre demandée à l'aide de leurs pas.

Approche interdisciplinaire

Mathématiques

Utilisez des chiffres plutôt que des lettres et demandez aux élèves de les former avec leur corps. Demandez aux élèves plus âgés de former les réponses à des équations en groupe, incluant des décimales ou des fractions.

©Alberta Education, Canada, 2007

Debout! Assis!

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	✓
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II, III
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : papier

1. Remettez à chaque élève deux feuilles de papier.
2. Posez aux élèves une question de révision et demandez-leur d'écrire rapidement leurs réponses.
3. Lorsque vous dites « 3-2-1 Debout! », chaque élève se lève et montre sa réponse aux autres.
4. Lorsque vous dites « Assis », les élèves se rassoient pendant que vous leur donnez la bonne réponse.

Approche interdisciplinaire

Français – FLA

Utilisez cette activité pour renforcer les habiletés en orthographe. Comme activité d'approfondissement, invitez les élèves à créer des phrases avec les mots utilisés durant l'activité. Utilisez les mots de la liste du vocabulaire hebdomadaire.

Études sociales

Invitez les élèves à répondre à des questions, à épeler ou à définir des mots reliés à un sujet étudié récemment, comme les civilisations disparues (ex. : les Aztèques), l'histoire de l'Alberta, la géographie du Canada ou les droits et libertés.

Sciences

Invitez les élèves à répondre à des questions sur un sujet traité récemment, comme le magnétisme, la croissance des plantes, la chimie, la chaleur et la température, les modèles climatiques, l'aérodynamique, les variations saisonnières, l'électricité, les systèmes mécaniques, les variations chimiques ou les plaques tectoniques.

©Alberta Education, Canada, 2007

Circuits intérieurs

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	✓
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II, III
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : cerceaux, bancs ou chaises, bandes élastiques, sacs de fèves, papier, musique

Espace

1. Installez quelques stations dans la classe qui aideront les élèves à développer des habiletés en ce qui concerne la force, l'aérobique, l'agilité et la coopération. Par exemple :

   Station 1 : cerceaux (lancé, saut)
   Station 2 : sacs de fèves (lancé, équilibre)
   Station 3 : bandes élastiques (force, flexibilité)

2. Invitez les élèves à se rendre à chaque station et à passer une période de temps prédéterminée. Les élèves peuvent travailler individuellement ou en équipes de deux. Faites jouer de la musique pour les motiver davantage.

Circuit « Mission possible »

1. Préparez une liste de différentes missions ou activités reliées à une discipline (une discipline par station) et divisez la classe en groupes de six ou sept élèves. Assignez une station par groupe.

2. À votre signal, un élève de chaque groupe lit une tâche à ses camarades, puis tous les membres du groupe l'accomplissent ensemble.

3. Les élèves accomplissent le plus de tâches possible à l'intérieur de la période allouée ou jusqu'à la fin de la pièce musicale.

Approche interdisciplinaire

Études sociales	Avec l'orteil gauche, touchez cinq objets dans la pièce ayant une des couleurs qu'on retrouve sur le drapeau du Nunavut. Faites un saut avec écart pour chaque lettre du nom de la capitale de l'Inde. Choisissez le nom d'un des Grands Lacs et épelez-le sur le plancher en demandant aux membres du groupe de placer leur corps de manière à former les lettres.
Mathématiques	Incorporez aux stations des opérations numériques. Les élèves pourraient réciter des tables de multiplication, tout en faisant tourner un cerceau autour de leur taille, ou lire des problèmes mathématiques, puis lancer des sacs de fèves dans des paniers sur lesquels sont collées des réponses possibles.
Sciences	Faites une file et passez un cartable au-dessus de la tête, puis entre les jambes jusqu'à ce que le cartable soit passé une fois pour chacune des lettres du mot « photosynthèse ».
Français – FLA	Incorporez aux stations des éléments grammaticaux ou des mots de vocabulaire. Les élèves pourraient conjuguer des verbes, tout en faisant tourner un cerceau autour de leur taille, ou lancer des sacs de fèves dans des paniers sur lesquels sont collées des étiquettes d'adverbes.

©Alberta Education, Canada, 2007

Feu de circulation

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Coopération	
Communication	✓
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	

Français – FLA (Divisions I, II, III)
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : aucun équipement n'est requis

1. Assignez aux élèves des consonnes, des voyelles, des adjectifs ou des verbes, des noms masculins ou féminins. Expliquez-leur que différents mouvements sont associés à chaque type de mot.
2. Annoncez une des couleurs d'un feu de circulation et invitez les élèves à réagir en fonction de cette couleur. Par exemple, le rouge signifie qu'ils doivent s'arrêter, le jaune qu'ils doivent jogger sur place, et le vert qu'ils doivent se mouvoir conformément au type de mot qu'ils ont reçu. Par exemple, s'ils ont reçu une voyelle, ils doivent faire des sauts avec écart; s'ils ont une consomme, ils doivent se pencher et toucher leurs orteils.
3. Si vous annoncez « Arrêt au puits », les élèves s'arrêtent, font un étirement et le maintiennent durant un compte de huit. Voir **Annexe 1** pour des exercices d'étirement.

Approche interdisciplinaire

Mathématiques

Assignez aux élèves des nombres et invitez-les à se mouvoir de différentes façons. Les nombres peuvent être pairs ou impairs; être des nombres entiers, des décimales ou des fractions; représenter une unité, une dizaine ou une centaine; avoir une racine carrée; être divisibles par un nombre particulier, etc.

Sciences

Assignez aux élèves des noms d'animaux, de plantes, de machines simples ou de minéraux, et invitez-les à se mouvoir de différentes façons.

©Alberta Education, Canada, 2007

Mots assortis

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Français – FLA (Divisions I, II, III)
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : assiettes en papier

1. Écrivez des mots qui riment, des homonymes ou des mots assortis à l'intérieur des assiettes en papier. Divisez la classe en équipes de deux.
2. Dispersez des sacs de fèves dans la classe. Placez une assiette en papier retournée à côté de chaque sac. Dispersez les assiettes où sont inscrits les mots assortis dans l'autre section de l'aire de jeux.
3. Chaque groupe est à côté d'un sac de fèves. Les membres de chaque équipe retournent l'assiette placée à côté du sac de fèves pour connaître le mot qui y est inscrit, puis ils la remettent à l'envers. En faisant un mouvement locomoteur particulier (par exemple, sauter à cloche-pied, sautiller ou tournoyer), ils vont jusqu'à l'autre section de l'aire de jeux pour trouver le mot assorti à celui inscrit sur l'assiette qu'ils ont retournée. S'ils retournent une assiette où ce mot assorti est inscrit, ils la rapportent. S'ils retournent une assiette où le mot qu'ils cherchent n'est pas inscrit, ils la déposent au sol à l'envers. Les coéquipiers doivent rester ensemble et ne peuvent retourner qu'une seule assiette à la fois.

Approche interdisciplinaire

Mathématiques

Écrivez des équations et des réponses d'équations à l'intérieur des assiettes en papier, et invitez les élèves à faire correspondre les équations et les réponses.

Études sociales

Collez des images à l'intérieur de certaines assiettes en papier avec du ruban adhésif (par exemple, des illustrations de pays, de cultures, de personnages ou d'évènements historiques) et écrivez des mots à l'intérieur d'autres assiettes. Invitez les élèves à associer les illustrations et les mots.

©Alberta Education, Canada, 2007

Cerceaux et musique

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Français – FLA (Divisions I, II, III)
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : 1 cerceau par élève, planchettes à pince, marqueurs, fiches sur lesquelles des lettres sont inscrites

1. Disposez des cerceaux de manière aléatoire dans une section dégagée de la classe. Placez une planchette à pince munie d'une feuille de papier et un marqueur à l'intérieur de chaque cerceau.
2. Faites jouer de la musique et invitez les élèves à se mouvoir en utilisant une habileté locomotrice spécifique (par exemple, sautiller ou sauter à cloche-pied).
3. Lorsque la musique cesse, demandez aux élèves de se déplacer jusqu'au cerceau le plus près. Ils écrivent la lettre, le mot ou la forme qui apparaît sur le tableau blanc ou que vous prononcez à voix haute. Vous pouvez leur fournir oralement un indice pour les aider à répondre à une question, comme « Dans quelle partie de l'oreille se trouve le pavillon? ». Pour les élèves plus jeunes, placez dans les cerceaux des sacs de fèves sur lesquels apparaissent des nombres, des lettres ou des formes. Quand ils arrivent à un cerceau, les élèves écrivent sur la feuille de papier la forme qu'ils voient sur le sac de fèves. Accordez-leur le temps nécessaire. Pendant qu'ils attendent, les élèves peuvent bouger (par exemple, marcher ou jogger sur place).
4. Faites jouer à nouveau la musique pour que les élèves poursuivent l'activité.

Approche interdisciplinaire

Mathématiques

Demandez aux élèves de répondre à des équations simples, d'écrire des nombres longs, de compléter un modèle, de répondre à un problème sous forme d'énoncé ou de décrire les caractéristiques de figures à deux dimensions et d'objets à trois dimensions.

©Alberta Education, Canada, 2007

Par-dessus, par-dessous

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Français – FLA (Divisions I, II, III)
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : un petit objet solide, comme un ballon, une brosse à tableau ou un sac de fèves

1. Formez des rangées parallèles de cinq à six élèves, un derrière l'autre.
2. Donnez un poulet en caoutchouc, un sac de fèves, un ballon ou une brosse à tableau au premier élève de chaque rangée. À votre signal, l'élève passe l'objet par-dessus sa tête à l'élève derrière lui. Le deuxième joueur passe l'objet entre ses jambes au joueur suivant. Les autres élèves de la rangée alternent ces mouvements.
3. Lorsque l'objet arrive au dernier joueur, celui-ci s'avance au début de la rangée et recommence la chaîne.
4. Lorsque les élèves se seront exercés à passer l'objet, ajoutez un défi de nature alphabétique. Invitez les élèves à dire un mot selon l'ordre alphabétique au moment où ils passent l'objet. Par exemple, le premier élève dit « arbre »; le deuxième, « banane »; le troisième, « chat »; le quatrième, « doberman », et ainsi de suite. Une variante consiste à dire un mot de deux lettres et, lorsque le dernier joueur de la rangée s'avance pour recommencer la chaîne, les autres élèves doivent dire un mot de trois lettres, puis, au tour suivant, un mot de quatre lettres. Les élèves poursuivent l'activité selon leur niveau d'habiletés.

Approche interdisciplinaire

Mathématiques

Invitez les élèves à créer ou à suivre un modèle mathématique (par exemple, compter par deux, par trois ou par quatre).

Santé

Demandez aux élèves de nommer des aliments sains et nutritifs pour le déjeuner pendant qu'ils passent un objet le long d'une file. Faites la même chose pour le dîner et le souper.

©Alberta Education, Canada, 2007

Jongler avec des foulards

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Dynamisme soutenu	
Effort	✓
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II, III
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : foulards ou sacs d'épicerie en plastique

1. Montrez aux élèves comment jongler avec des foulards. Tenez dans une main un foulard en son centre (avec le pouce, l'index et le majeur) et laissez pendre le reste. Levez le bras le plus haut possible et lâchez le foulard en l'air. Quand le foulard redescend, attrapez-le avec l'autre main à la hauteur des hanches, paume vers le bas. Le foulard fera comme un huit. Une fois de plus, lâchez-le en l'air et attrapez-le. Maintenant, tenez un foulard dans chaque main. Levez le bras droit en diagonale vers la gauche et le bras gauche en diagonale vers la droite. Lâchez les deux foulards l'un après l'autre. Les foulards se croiseront en « X ». Pendant que les deux foulards sont en l'air, attrapez le premier foulard à la hauteur des hanches avec une main, puis le second foulard avec l'autre main. Le premier foulard lâché sera le premier que vous attraperez, mais avec la main opposée.

2. Invitez les élèves à suivre cette procédure et à établir une cadence avec deux foulards.

3. Montrez aux élèves comment jongler avec trois foulards. Tenez deux foulards dans votre main dominante, un dans la paume et l'autre au bout des doigts. Tenez le troisième foulard dans votre main non dominante. Levez le bras en diagonale et lâchez en premier le foulard qui se trouve au bout des doigts de votre main dominante. Quand il est bien haut en l'air, levez le foulard de votre main non dominante et lâchez-le du côté opposé. Redescendez votre main non dominante et attrapez rapidement le premier foulard. Lorsque le deuxième foulard est bien haut en l'air, levez votre main dominante et lâchez le troisième foulard. En redescendant votre main non dominante, attrapez rapidement le deuxième foulard. Lâchez ensuite en l'air le quatrième foulard (qui est en réalité le premier). Continuez ainsi en alternant les mains (droite, gauche, droite, gauche), tout en établissant une cadence.

4. Invitez les élèves à suivre cette procédure et à établir une cadence avec trois foulards. Suggérez-leur de jongler en compagnie d'un camarade avec deux foulards, puis avec trois foulards.

Approche interdisciplinaire

Français – FLA	Un élève se tient au milieu d'un groupe de 3 à 4 élèves et est « l'échappeur » et tient un foulard. Lorsque l'élève du milieu est prêt, il dit une lettre et laisse tomber le foulard. Les autres élèves disent un mot commençant par la lettre nommée par l'échappeur et tentent d'attraper le foulard avant les autres élèves ou avant qu'il ne touche le sol. L'élève qui dit le mot et qui attrape le foulard prend la place de l'élève du milieu et nomme la lettre suivante. Variez la partie du corps avec laquelle le foulard doit être attrapé, notamment un doigt, la tête, un pied ou une épaule.
Santé	L'élève du milieu nomme un groupe alimentaire et les autres élèves nomment un aliment de ce groupe et tentent d'attraper le foulard avant qu'il ne touche le sol.
Mathématiques	L'élève du milieu dit une équation et les autres élèves donnent la réponse et tentent d'attraper le foulard avant qu'il ne touche le sol.

©Alberta Education, Canada, 2007

Scrabble et forme physique

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Divisions I, II, III
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : fiches sur lesquelles des lettres sont inscrites, papier graphique, marqueur

1. Divisez la classe en groupes de deux ou trois élèves.
2. Disposez des fiches sur lesquelles sont inscrites des lettres sur la moitié ou le quart de l'aire de jeux.
3. Invitez les élèves à se tenir debout dans leur groupe à une distance égale des fiches et à se disperser de manière sécuritaire.
4. À votre signal, un élève de chaque groupe saute (sur un pied ou sur deux pieds) et ramasse une fiche qu'il rapporte à son groupe. À tour de rôle, les élèves vont chercher d'autres fiches, toujours en sautant. Ils essaient de former des mots avec les fiches ramassées.
5. Quand les élèves ont formé un mot, vous vérifiez s'il existe. Si oui, les élèves l'inscrivent sur une feuille de papier affichée au mur et remettent leurs fiches sur le sol, à l'autre extrémité de l'aire de jeux.
6. Ils marquent un point par lettre si les mots qu'ils ont formés ont quatre lettres ou moins, et deux points par lettre si leurs mots ont cinq lettres ou plus. Faites le total des points pour toute la classe. Allouez des points additionnels si les élèves forment des mots qui sont affichés dans la classe ou qui apparaissent sur la liste du vocabulaire hebdomadaire.

Approche interdisciplinaire

Français – FLA	Utilisez cette activité pour renforcer le vocabulaire et les habiletés en orthographe.
Études sociales	Utilisez des fiches où sont inscrits des lieux et invitez les élèves à les classer (de la plus proche à la plus éloignée de leur communauté). Utilisez des fiches où sont inscrits des évènements et invitez les élèves à les classer par ordre chronologique.
Sciences	Utilisez des fiches où apparaissent des illustrations d'animaux ou de plantes, et invitez les élèves à les ordonner dans une chaîne alimentaire ou à classer les étapes en ordre dans un processus ou un cycle de vie.
Santé	Utilisez des photos/images de différentes sortes de nourriture et demandez aux élèves de les combiner ensemble afin d'en arriver à une collation saine pour une journée à l'école.

©Alberta Education, Canada, 2007

Relais d'orthographe

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Dynamisme soutenu	
Effort	✓
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Français – FLA (Divisions I, II, III)
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : bâtonnets de sucettes glacées

1. Divisez la classe en groupes.
2. Demandez-leur de se tenir au fond de la classe. Préparez une pile de bâtonnets de sucettes glacées pour chaque groupe, et laissez-les en avant de la classe.
3. Dire un mot de vocabulaire.
4. À votre signal, le premier joueur de chaque groupe court jusqu'à la pile de bâtonnets, en saisit un et le rapporte à son groupe.
5. Revenu dans son groupe, le joueur touche un coéquipier qui, à son tour, court jusqu'à la pile de bâtonnets et en rapporte un. Entre-temps, les membres du groupe travaillent ensemble pour former le mot avec les bâtonnets. Les élèves ne peuvent pas briser les bâtonnets.

Approche interdisciplinaire

Mathématiques

Plutôt qu'une lettre, donnez une équation. Les élèves doivent accomplir une action, comme sauter, s'étirer et se pencher et répéter l'action le même nombre de fois que la réponse à l'équation. Par exemple, dites « 2 + 2 » et faites faire quatre sauts avec écart aux élèves.

Sciences

Choisissez un sujet appartenant au domaine des sciences. Dites une lettre de l'alphabet et demandez aux élèves de donner un mot du vocabulaire utilisé dans ce sujet commençant par la lettre en question avant de courir chercher un bâtonnet de bois sur une table de l'autre côté de la pièce. Par exemple, le sujet pourrait être les animaux et l'enseignant donne la lettre « d ». L'élève épelle sa réponse, par exemple « dinosaure ». D'autres sujets pourraient être les plantes, les reptiles ou le système solaire. L'activité se termine une fois que tous les bâtonnets sont ramassés.

Études sociales

Choisissez un sujet appartenant au domaine des études sociales. Dites une lettre de l'alphabet et demandez aux élèves de donner un mot du vocabulaire utilisé dans ce sujet commençant par la lettre en question avant de courir chercher un bâtonnet de bois sur une table de l'autre côté de la pièce. Par exemple, le sujet pourrait être les types de terrain et l'enseignant donne la lettre « p ». L'élève épelle sa réponse, par exemple « prairie ». D'autres sujets pourraient être les pays du monde, les villes et les rivières. L'activité se termine une fois que tous les bâtonnets sont ramassés.

©Alberta Education, Canada, 2007

Marche autour du monde

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	
Image corporelle	
Bien-être	✓

Dynamisme soutenu	
Effort	✓
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II, III
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : planchette de jeu de la « Marche autour du monde », Annexe 9, dés, calculatrices, papier brouillon, jetons et podomètres

1. Divisez les élèves en groupes de deux à quatre. Demandez-leur de porter un podomètre, si cela est possible, et remettez-le à zéro.
2. Tous les groupes placent leurs jetons sur la case n° 1 de la planchette de jeu de la « Marche autour du monde ».
3. Choisissez le groupe qui commencera, lancera les dés et déplacera son jeton sur la planchette. Le groupe devra répondre à la question de la case sur laquelle le jeton s'est posé et effectuer l'activité décrite.

   Si le groupe donne la mauvaise réponse, il doit être actif pendant 20 secondes en plus d'effectuer l'activité prévue.
4. Le groupe suivant joue son tour, jusqu'à ce qu'un groupe atteigne Calgary et soit déclaré gagnant (case 35).

Annexe

Voir la planchette de jeu de la « Marche autour du monde », **Annexe 9**. Cette annexe contient également une planchette vierge pour les liens interdisciplinaires décrits ci-dessous.

Approche interdisciplinaire

Mathématiques

Créez une planchette de jeu comprenant des problèmes mathématiques, des questions ou des équations. Demandez aux élèves de travailler en groupe pour créer des planchettes de jeu et de les échanger avec celles d'un autre groupe.

Santé

Créez une planchette de jeu comprenant des questions sur la santé. Demandez aux élèves de travailler en groupe pour créer des planchettes de jeu et de les échanger avec celles d'un autre groupe.

Sciences

Créez une planchette de jeu comprenant des questions sur les sciences. Demandez aux élèves de travailler en groupe pour créer des planchettes de jeu et de les échanger avec celles d'un autre groupe.

Études sociales

Créez une planchette de jeu comprenant des questions sur les études sociales. Demandez aux élèves de travailler en groupe pour créer des planchettes de jeu et de les échanger avec celles d'un autre groupe.

©Alberta Education, Canada, 2007

Histoires sans fin

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Dynamisme soutenu	
Effort	✓
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Français – FLA (Divisions I, II, III)
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : papier, crayons

1. Remettez à chaque élève une feuille de papier et choisissez un thème lié à un sujet étudié récemment en classe.
2. Demandez aux élèves de commencer à rédiger une histoire (les premières lignes).
3. Après une minute, dites-leur d'arrêter, de froisser leur feuille en boule et de la lancer de l'autre côté de la pièce en visant le bureau d'un autre élève. Les élèves vont ensuite chercher une feuille de papier chiffonnée, en variant leur façon de se déplacer.
4. Demandez aux élèves de prendre la boule la plus près d'eux, de lire le début de l'histoire et de passer les 60 secondes suivantes à écrire la suite de l'histoire.
5. Continuez ainsi pendant plusieurs minutes et demandez aux élèves de partager leurs histoires en groupe.

Approche interdisciplinaire

Mathématiques	Au lieu d'écrire des débuts d'histoires, invitez les élèves à commencer des régularités numériques et à poursuivre celles d'autres élèves. Invitez-les à créer des chansons reliées à des opérations numériques qu'ils peuvent chanter en faisant des mouvements.
Sciences	Invitez les élèves à écrire des débuts d'histoires au sujet du cycle de vie d'une plante, d'une grenouille ou d'un papillon, ou qui sont reliées aux sciences (par exemple, la visite d'une usine qui utilise des machines simples, l'écosystème d'une forêt ou de terres humides, l'espace).
Études sociales	Invitez les élèves à écrire des histoires à partir du point de vue d'un personnage historique ou d'une personne issue d'une autre culture passée ou présente.

©Alberta Education, Canada, 2007

Voyage autour du monde

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Études sociales (Divisions I, II, III)
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : cartes numérotées, carte du Canada, des É.-U., du monde sur transparents.

1. Sur un transparent montrant la carte du Canada, numérotez les provinces et les territoires.
2. Choisissez cinq ou six élèves pour agir comme « chats ». Leur rôle consiste à toucher les autres. Tous les élèves se déplacent dans l'aire de jeux en marchant à cloche-pied ou de côté comme un crabe, tout en évitant de se faire toucher.
3. Lorsqu'un élève se fait toucher, le chat dit « province » et la personne touchée choisit le numéro d'une province ou d'un territoire et donne le nom de sa capitale. Par exemple, si l'élève choisit le quatre, le Manitoba, il doit répondre « Winnipeg ». Si l'élève ne donne pas la bonne réponse, il continue de se déplacer en évitant de se faire toucher.
4. Adaptez la carte à d'autres sujets, comme les pays du monde, les régions du Canada ou les continents.

Approche interdisciplinaire

Études sociales

Révisez le vocabulaire des études sociales et demandez aux élèves d'épeler les mots en groupe. Demandez aux élèves de « parcourir le monde » en se déplaçant dans la salle de classe avec différents moyens de transport historiques abordés en classe, ex. : le chemin de fer, les chariots couverts, le portage, la voile, etc.

©Alberta Education, Canada, 2007

Relais de devinettes

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Divisions II, III
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : tableaux blancs, papier, marqueurs

1. Invitez les élèves à former des groupes et à s'aligner à une extrémité de la classe. Placez une pile de fiches de devinettes devant chaque groupe à l'autre extrémité de la classe.
2. Demandez à un élève de chaque groupe de se rendre jusqu'à la pile de fiches de son groupe (en courant, en sautillant, en sautant à cloche-pied, en marchant à reculons, sur la pointe des pieds, etc.), de choisir la première fiche de la pile et d'écrire la réponse sur le tableau blanc.
3. L'élève vérifie ensuite sa réponse et, si elle est bonne, fait une coche (✓) sur le tableau blanc et revient dans son groupe en touchant un coéquipier. Si la réponse est mauvaise, il ne fait aucune coche sur le tableau, exécute dix sauts avec écart, revient dans son groupe et touche un coéquipier.
4. L'élève touché fait de même et le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les membres de l'équipe aient accumulé le nombre requis de coches.

Approche interdisciplinaire

Mathématiques

Invitez les élèves à dessiner des figures (à deux et à trois dimensions) ou à illustrer des concepts, comme la transformation. Utilisez des problèmes mathématiques sous forme d'énoncés et demandez aux élèves de faire des opérations numériques durant le relais de devinettes.

Études sociales

Invitez les élèves à poser des devinettes reliées aux études sociales, comme la géographie du Canada, l'histoire de l'Alberta, d'anciennes cultures ou la Confédération.

©Alberta Education, Canada, 2007

Jean dit…

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Coopération	
Communication	✓
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	

Santé (Divisions I, II, III)
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : aucun équipement n'est requis

1. Choisissez un élève qui jouera le rôle de Jean.

2. Invitez l'élève à lire un énoncé sur un concept étudié en classe, puis à suggérer des mouvements à ses camarades, comme ceux-ci :
   - L'eau est une boisson saine, saute autour de ton pupitre.
   - Le patinage sur planche à roulettes est une activité d'étirements, touche le tableau blanc.
   - Les étirements sont une bonne technique de gestion du stress, penche-toi et touche tes orteils.

3. Si l'énoncé est vrai, les élèves doivent faire les mouvements suggérés. S'il est faux, ils restent immobiles.

Approche interdisciplinaire

Français – FLA	Utilisez cette activité pour renforcer le vocabulaire et les habiletés en grammaire.
Études sociales	Posez-leur des questions « vrai ou faux » reliées aux études sociales pendant qu'ils jouent à « Jean dit… ».
Sciences	Posez-leur des questions « vrai ou faux » reliées aux sciences pendant qu'ils jouent à « Jean dit… ».

©Alberta Education, Canada, 2007

Que la danse commence!

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	

Dynamisme soutenu	
Effort	✓
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II, III
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : un sac de fèves pour chaque équipe de deux, un lecteur de musique

1. Choisissez une musique appropriée au niveau enseigné et qui tient compte des intérêts des élèves. Demandez aux élèves de s'asseoir sur le sol, les jambes croisées, devant un camarade, à un mètre de distance. Mettez un sac de fèves ou un autre objet au sol entre eux.

2. Faites jouer la musique et encouragez les élèves à bouger au rythme de la musique, en faisant ce qui suit :
   - taper les mains sur les genoux;
   - taper les mains sur les épaules;
   - taper dans les mains;
   - taper dans les mains, sur les genoux, sur les épaules;
   - taper dans les mains, taper dans les mains de son camarade (la main droite dans sa main gauche, la main gauche dans sa main droite, la main droite dans sa main gauche et la main gauche dans sa main droite en même temps);
   - faire des demi-redressements assis;
   - changer de main dans une position d'appui avant;
   - changer de pied dans une position d'appui avant.

3. Au moment où la musique cesse, les participants essaient d'attraper l'objet au sol avant leur camarade. Après le défi des huit étapes, chaque élève change de partenaire.

4. Invitez les élèves à créer leurs propres séquences en huit étapes avec leur nouveau partenaire. Pour accroître le défi, demandez aux élèves de lancer en l'air un sac de fèves ou un autre objet et de l'attraper pendant que la musique joue.

5. Demandez à la moitié des équipes de deux de présenter leurs séquences devant les autres équipes. Inversez les rôles.

©Alberta Education, Canada, 2007

Qui se ressemble, s'assemble

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	✓
Travail d'équipe	

Dynamisme soutenu	
Effort	✓
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions II, III
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : un lecteur de musique et une sélection de disques compacts ou d'audiocassettes

1. Choisissez une musique dont le rythme de 2, 4 ou 8 mesures est facilement perceptible. Choisissez une pièce musicale comme *Dans la Jungle* et *Mission impossible* ou une pièce d'Enya. Des bandes sonores de films conviennent habituellement.

2. Divisez la classe en groupes de trois ou quatre élèves. Chaque groupe doit se trouver un endroit dans l'aire de jeux et ses membres doivent se tenir debout en formant un triangle ou un losange, selon leur nombre. S'il y a un groupe de cinq élèves, demandez-leur de former un losange (un élève se placera au centre).

3. Un membre de chaque groupe est le meneur. À ce titre, il compose une séquence de mouvements. Établissez les critères (par exemple, deux niveaux, deux tracés et un seul mouvement ou pas, pour un total de 16 comptes). Les meneurs dirigent leurs groupes à travers leurs séquences de mouvements. Le dernier mouvement est une rotation qui amène un nouveau meneur.

4. L'attroupement se produit lorsque les groupes se déplacent à travers l'aire de jeux en suivant la musique. Encouragez les groupes à écouter la musique et à bouger en faisant des transitions douces et fluides d'un meneur à un autre meneur. Il se peut que les groupes passent les uns entre les autres.

Chat et souris

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	✓
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : deux objets assez petits pour faire circuler comme des sacs de fèves ou des balles

1. Demandez aux élèves de s'asseoir en cercle, en groupes de six à douze. Utilisez un sac de fèves pour représenter le chat et une balle pour représenter la souris.

2. Faites partir le chat d'un côté du cercle et la souris de l'autre. Demandez aux élèves de faire passer le chat et la souris le long du cercle. Pour que le chat attrape la souris, une personne doit tenir les deux objets en même temps. Le chat et la souris peuvent changer de direction à tout moment.

3. Pour augmenter le défi, demandez aux élèves de passer le chat derrière leur dos ou ajoutez plus de souris.

©Alberta Education, Canada, 2007

Aérobique sur chaise

Activité	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	✓
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II, III
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : un lecteur de musique et une sélection de disques compacts ou d'audiocassettes

1. Invitez les élèves à placer leur chaise de manière à avoir assez d'espace pour étirer leurs jambes et à s'asseoir au bout de leur chaise en gardant le dos droit.

2. Faites jouer une musique très rythmée et dites aux élèves de faire les exercices suivants :
   - **Randonnée pédestre :** Les élèves balancent leurs bras, en tapant des pieds et en levant les genoux.
   - **Nage :** Les élèves bougent les bras comme s'ils faisaient de la nage style libre ou sur le dos, en faisant des battements de jambes.
   - **Vélo :** Les élèves bougent leurs jambes comme s'ils pédalaient sur un vélo.
   - **Canoë :** Les élèves font comme s'ils pagayaient dans un canoë (des deux côtés).

Danse créative époustouflante

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	✓
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II, III
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : musique, lecteur de musique, affiches montrant des étirements (facultatif)

1. Divisez la classe en groupes de quatre ou cinq élèves, et demandez-leur de créer une danse. Donnez-leur une liste de critères à respecter. Par exemple, leur danse doit comporter trois mouvements locomoteurs (marcher, courir, sauter à cloche-pied, sautiller, bondir, rouler, galoper ou glisser), deux niveaux, deux tracés, quatre mouvements non locomoteurs (tourner, se tortiller, se plier, s'étirer ou s'équilibrer) et un changement de direction (avant, arrière ou latéral).

2. Vous pourriez donner aux plus jeunes élèves un thème, comme faire semblant d'être un astronaute et d'aller sur la Lune. La danse pourrait être divisée en trois parties : décoller de la Terre et entrer dans l'espace, se mouvoir dans l'apesanteur et marcher sur la Lune. L'utilisation de formes ou d'animaux aide les plus jeunes élèves à se représenter le mouvement (par exemple, s'étirer comme un chat ou se déplacer comme un éléphant).

3. Revoyez les attentes des groupes et accordez aux élèves une limite de temps.

4. Accordez aux élèves le temps nécessaire à l'exécution de leurs danses devant la classe (au besoin, demandez à deux ou trois groupes de s'exécuter en même temps).

©Alberta Education, Canada, 2007

Relaxation au pupitre

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	
Image corporelle	
Bien-être	✓

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	✓
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : aucun équipement n'est requis

1. Assis confortablement, les élèves mettent leurs mains sur leur pupitre en ligne droite avec leurs épaules, en pointant légèrement leurs doigts vers l'intérieur.
2. Ils baissent la tête jusqu'au pupitre, la reposent entre leurs mains.
3. Tout en inspirant profondément et en sentant leur respiration circuler dans leurs voies respiratoires comme une fontaine d'énergie, les élèves soulèvent lentement le front, puis la nuque et le torse, de manière à redresser leur colonne vertébrale, en gardant leurs épaules et leurs membres inférieurs en état de relaxation.
4. Les élèves expirent en ramenant le menton vers la poitrine, en avançant la tête et en étirant la nuque.
5. Les élèves se détendent et respirent profondément pendant qu'ils posent lentement à nouveau leur front sur leur pupitre. Ils répètent ces exercices de relaxation trois fois.

©Alberta Education, Canada, 2007

Léger… comme une plume!

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	
Image corporelle	
Bien-être	✓

Dynamisme soutenu	
Effort	✓
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II, III
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : plumes, musique rythmée, lecteur de musique, pelottes de laine, sacs de fèves ou autres petits objets semblables

1. Remettez une plume à chaque élève. Invitez les élèves à aller dans un espace ouvert. Les élèves tiennent leur plume dans la paume d'une main qu'ils recouvrent de leur autre main de manière à pouvoir conserver la plume pendant qu'ils marchent. Dites-leur de toujours surveiller leur plume durant l'activité. Pour certains élèves, envisagez l'utilisation de plumes plus grosses ou de couleur plus brillante. D'autres élèves pourraient avoir besoin d'aide pour ramasser leur plume.

2. Invitez les élèves à faire les exercices d'équilibre suivants :
   - Maintenir en équilibre la plume dans la paume de leur main droite, puis dans la paume de leur main gauche.
   - Maintenir en équilibre la plume sur l'index de leur main droite, puis sur l'index de leur main gauche.
   - Maintenir en équilibre la plume sur chaque doigt, puis sur d'autres parties du corps (par exemple, les coudes, les épaules, les poignets, les genoux, le nez).
   - Transférer la plume d'une partie du corps à une autre, sans qu'elle touche le sol.
   - Transférer la plume à un camarade en utilisant différentes parties du corps.
   - Créer des exercices d'équilibre et en parler avec le reste de la classe.

3. Invitez chaque élève à relever d'autres défis, comme ceux-ci :
   - Lancer sa plume dans les airs et l'attraper.
   - Lancer sa plume dans les airs et la récupérer en utilisant différentes parties du corps.
   - Lever sa plume en l'air, la lâcher et la garder en l'air en faisant du vent avec les mains ou avec d'autres parties du corps.
   - Lever sa plume en l'air, la lâcher et imiter le mouvement de sa chute avec son corps.
   - Lever sa plume en l'air, la lâcher et la frapper avec un poing ou un pied durant sa chute.
   - Lever sa plume en l'air, la lâcher et tourner autour deux, trois ou quatre fois, ou même davantage, et l'attraper juste avant qu'elle ne touche le sol.
   - Souffler sur sa plume lorsqu'elle est en l'air en l'orientant de façon à ce qu'elle aboutisse sur son nez ou son visage.
   - Lever sa plume en l'air, la lâcher, se coucher rapidement par terre et se mettre en position pour qu'elle tombe sur son ventre.
   - Lancer sa plume à un camarade et marcher rapidement pour attraper la sienne.

4. Invitez les élèves à se choisir un camarade et tracez une ligne de but au sol. Chaque équipe souffle sur sa plume en tentant de la garder en l'air jusqu'à ce qu'elle traverse la ligne de but. Si la plume touche le sol, l'équipe doit recommencer.

Note : L'espace disponible et la sécurité sont des éléments à considérer lors de ces activités.

©Alberta Education, Canada, 2007

Suivez le meneur

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	✓
Travail d'équipe	

Divisions I, II, III
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : lecteur de musique et une sélection de disques compacts ou d'audiocassettes

1. Divisez la classe en équipes de deux et demandez à chaque équipe de déterminer qui sera le meneur.

2. Revoyez différents mouvements locomoteurs (par exemple, sautiller ou sauter à cloche-pied), le changement de direction (avant, arrière ou latéral), les formes, les niveaux (debout, en position penchée, etc.), les tracés (droits, en zigzag, en diagonale, etc.) et la vitesse. Renforcez chez les élèves l'orientation spatiale et la prise de conscience de leur corps.

3. Invitez le meneur à faire des mouvements que son camarade imitera. Lorsque la musique cesse, les deux danseurs prennent une pose et s'immobilisent.

4. Lorsque la musique reprend, le meneur devient le suiveur, et vice versa.

Lego

Activité	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	
Image corporelle	
Bien-être	✓

Divisions I, II
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : aucun équipement n'est requis

1. Frappez deux bâtons ensemble, tapez des mains, frappez sur un tambourin ou gardez le rythme d'une autre façon pendant que les élèves se déplacent dans la pièce en suivant cette cadence.

2. Lorsque vous criez « Lego », les élèves doivent s'arrêter et créer une forme intéressante avec leur corps. Encouragez-les à créer des formes larges, étroites, tortueuses ou en courbe, dans une position basse, moyenne ou élevée.

3. Reprenez le rythme et criez de nouveau « Lego » et un nombre pour indiquer la taille des groupes (par exemple, « Lego 2 »). Demandez aux élèves de créer des formes à deux, à trois ou à quatre.

©Alberta Education, Canada, 2007

Le corps en mouvement

Coopération	
Communication	✓
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	✓
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : un lecteur de musique et une sélection de disques compacts ou d'audiocassettes

1. Les élèves se déplacent dans l'aire de jeu en groupes de trois et s'arrêtent en même temps que la musique. Lorsqu'ils se déplacent ensemble, le groupe relève les défis lancés par l'enseignant :
   - Pieds au sol, mains sur les chevilles
   - Cinq parties du corps touchent le sol
   - Certaines parties du corps en position moyenne, d'autres en position basse
   - Produire des sons, sans utiliser les pieds ou la bouche
   - Trois élèves dont les dos se touchent
   - Utiliser des parties du corps pour ressembler à une araignée
2. Une fois que les joueurs ont relevé un certain nombre de défis, tentez d'augmenter le nombre d'élèves par groupe. Pour rendre les défis plus complexes, utilisez différents types d'équipement. Par exemple, les joueurs doivent tenir une corde, sans utiliser leurs mains, et se déplacer dans un sentier sinueux. Variez les distances et les sentiers sur lesquels les groupes doivent se déplacer pour rendre le défi plus difficile.
3. Demandez aux élèves de créer leur propre défi.

Chanson

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	
Image corporelle	
Bien-être	✓

Dynamisme soutenu	
Effort	✓
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II, III
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : aucun équipement n'est requis

1. Présentez aux élèves les vers suivants et chantez-les avec eux sur l'air de *Chevaliers de la table ronde*. Suivre les flèches qui indiquent à quels moments se lever (↑) ou s'asseoir (↓).

Me voilà, assis sur ma chaise (↑)
Incapable de me relever (↓)
Si j'essaie, je pourrai peut-être, (↑)
Car il le faut pour rester en santé. (↓)

C'est possible (↑) oui! oui! oui! (↓)
Pas difficile (↑) non! non! non! (↓)
De trouver des moments pour bouger. (↑)
C'est possible (↓) oui! oui! oui! (↑)
Pas difficile (↓) non! non! non! (↑)
De trouver des moments pour bouger! (↓)

Invitez les élèves à former des groupes. Demandez-leur d'ajouter de nouveaux vers à la chanson, de les chanter et de faire les mouvements en groupe (se lever et s'asseoir).

©Alberta Education, Canada, 2007

Jeux de balles en papier

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	✓
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II, III
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : deux feuilles de papier ou des sacs de fèves pour chaque élève

1. Demandez aux élèves de se tenir près de leur pupitre ou dans leur propre espace et de chiffonner une feuille de papier pour en faire une balle.

2. Demandez-leur de lancer leur balle en papier en l'air et de l'attraper des deux mains, dix fois de suite, sans faire de bruit, puis de la lancer en l'air d'une seule main et de l'attraper des deux mains, dix fois.

3. Demandez-leur de lancer leur balle en l'air d'une seule main, de taper des mains une fois et de l'attraper des deux mains, puis de refaire le même exercice en tapant des mains deux fois, puis trois fois. Faites-leur utiliser l'autre main pour lancer leur balle en l'air et de refaire l'exercice.

4. Demandez-leur de lancer leur balle en l'air de la main droite, puis de la main gauche. Faites-leur lancer la balle en l'air d'une main et de l'attraper avec l'autre main.

5. Demandez-leur de lancer leur balle en l'air, de se toucher une épaule et d'attraper la balle, puis de la lancer en l'air, de se toucher les genoux et de l'attraper. Dites-leur de lancer la balle en l'air, de faire un tour sur eux-mêmes et de l'attraper. Faites-les s'exercer à d'autres façons de lancer la balle en l'air et de l'attraper.

6. Demandez aux élèves de lancer leur balle à un endroit précis sur un mur, le plafond et le plancher. Demandez-leur de lancer et d'attraper la balle avec un camarade. Demandez-leur de chiffonner une autre feuille de papier pour faire une seconde balle et de jongler. Invitez les élèves à inventer leurs propres mouvements avec un camarade.

7. Divisez l'aire de jeux en deux sections et formez deux équipes. Chaque élève a deux balles de papier, une dans chaque main. Au moment où vous criez « Allez-y! », les élèves lancent leurs balles dans la section opposée. Après une minute, les élèves s'immobilisent et les balles sont comptées. L'équipe qui a le moins de balles de papier est déclarée gagnante.

©Alberta Education, Canada, 2007

Patinage sur papier

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	✓
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II, III
Dans des espaces restreints
Équipement : feuilles de papier recyclé ou des assiettes d'aluminium

1. Distribuez deux feuilles de papier recyclé à chaque élève.

2. Demandez aux élèves de déposer leurs feuilles au sol et de poser fermement un pied sur chacune d'elles.

3. Demandez-leur de se déplacer autour de l'aire de jeux en « patinant ». Ils peuvent patiner de l'avant ou à reculons, sauter et changer de direction. Dans le cas des élèves qui ont de petits pieds, utilisez de petites assiettes en aluminium. Les élèves peuvent se servir de leurs bras pour « faire du ski » dans l'aire de jeux, comme au ski de fond, au slalom ou en descente. Les élèves peuvent changer de type de mouvement à un signal donné, ex. : ski de fond, hockey ou ringuette, patinage de vitesse (grandes enjambées, un bras plié dans le dos, l'autre vers l'avant).

4. Demandez aux élèves de faire les mouvements suivants :

   Tours : se tourner d'un côté et de l'autre sur le papier.

   Cercles : faire un cercle avec un pied, puis avec l'autre.

   Ciseaux : en restant au même endroit, glisser un pied vers l'avant et un pied vers l'arrière dans un mouvement continu.

   Pivot : rester sur place et tourner sur un pied.

   Marche sur la Lune : se déplacer vers l'arrière sur le papier, sans soulever les pieds.

   Patinette : glisser sur un pied et pousser avec l'autre.

   Pas de glissade : glisser le pied droit en premier, puis le pied gauche en vous déplaçant vers la droite (et changer de direction).

   180° : sauter en l'air, faire un tour (180°) et essayer de retomber sur le papier.

   360° : sauter en l'air, faire un tour (360°) et essayer de retomber sur le papier.

©Alberta Education, Canada, 2007

Danse « roche, papier, ciseaux »

Dynamisme soutenu	
Effort	✓
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II, III
En classe ou dans des espaces restreints
Equipment : un lecteur de musique et une sélection de disques compacts ou d'audiocassettes

1. Divisez la classe en rangées de quatre à huit élèves. Dites aux élèves de s'aligner l'un derrière l'autre. Chaque élève doit se placer en mettant les mains sur les épaules de l'élève qui le précède.

2. Faites jouer de la musique et demandez aux élèves de faire le tour de la classe en dansant tout en se tenant au son de la musique.

3. Lorsque la musique cesse, deux meneurs (qui se trouvent au début de leurs rangées respectives) s'affrontent dans un jeu de « roche, papier, ciseaux ». Le perdant se joint à l'équipe du gagnant et la musique reprend.

www.education.gov.ab.ca/EducationPhysique/teacherresources/toolbox/actskill.asp

Jongler avec des foulards (cercle)

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	

Divisions I, II, III
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : foulards ou sacs d'épicerie en plastique

Dynamisme soutenu	
Effort	✓
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

1. Les élèves forment un grand cercle, font face à l'intérieur du cercle et tiennent un foulard dans leurs mains.

2. Au moment où vous criez « À droite, lancez et partez! », chaque élève lance son foulard au-dessus de sa tête, fait un pas vers la droite et attrape le foulard de son voisin. Les élèves répètent ces mouvements jusqu'à ce qu'ils atteignent une cadence rythmée.

3. Lorsque vous dites « À gauche, lancez et partez! », chaque élève lance son foulard en l'air, fait un pas vers la gauche et attrape le foulard de son voisin.

4. Variez le niveau de difficulté en demandant aux élèves de former un cercle en se plaçant les uns devant les autres de manière à avancer dans le sens des aiguilles d'une montre, puis de lancer leur foulard au-dessus de leur tête et d'attraper le foulard de l'élève placé devant eux.

©Alberta Education, Canada, 2007

Relais de devinettes
« Fais-moi un dessin »

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	✓
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II, III
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : cartes, tableaux blancs ou papier-diagramme, marqueurs

1. Divisez la classe en groupes de quatre à six élèves et demandez-leur de s'aligner à un bout de la classe. Placez une pile de huit à dix fiches d'activité alignées avec chaque groupe à l'autre bout de la classe.

2. Demandez à un élève de chaque groupe de jogger ou de sauter jusqu'à la pile de fiches de son groupe, d'en choisir une et de revenir à son groupe. Une fois revenu dans son groupe, il dessine sur un tableau blanc ou une feuille de papier l'activité indiquée sur la fiche.

3. Le groupe doit alors deviner quelle est l'activité en question puis l'exécuter dix fois (par exemple, faire des sauts avec écart, sautiller, faire des levées de jambes, des fentes, des flexions avant ou des cercles avec les bras).

4. L'élève suivant fait de même. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les membres de l'équipe aient pu choisir une fiche et dessiner une activité.

©Alberta Education, Canada, 2007

Empilage de gobelets

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	

Dynamisme soutenu	
Effort	✓
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	✓
Vie active dans la communauté	✓

Divisions I, II, III
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : gobelets spécialement conçus pour l'empilage (gobelets de plastique avec un trou au fond)

Empilage à 3

1. Donnez une pile de trois gobelets à chaque élève. Durant toutes ces activités, l'ouverture du gobelet se trouve toujours tournée vers le sol.
2. Soulevez le gobelet du dessus avec la main droite et placez-le à la gauche de la pile.
3. Soulevez le gobelet du centre avec la main gauche et placez-le sur les deux autres gobelets, pour former une pyramide. Cette activité s'appelle **l'empilage**.
4. Placez la main droite autour du gobelet du dessus de la pyramide et la main gauche autour du gobelet de gauche du bas de la pyramide.
5. Glissez le gobelet du dessus vers la droite pour le placer sur le gobelet à la base de la pyramide. Ensuite, utilisez votre main gauche pour placer le gobelet qui reste (à gauche, au bas de la pyramide) sur les deux autres. Cela s'appelle le **désempilage.**
6. Augmentez le nombre de piles à deux. Empilez la pile de gauche en premier, puis la pile de droite. Ne travaillez qu'avec une pile à la fois. Désempilez en allant de la pile de gauche à la pile de droite.
7. Augmentez le nombre de piles à 3. Empilez les gobelets de la gauche à la droite. Ne travaillez qu'avec une pile à la fois. Désempilez en allant de la pile de gauche à la pile de droite.
8. Lorsque les élèves ont terminé, demandez-leur de frapper le sol avec leurs mains et de lever les mains en l'air.

Empilage à 6 (méthode 3-2-1)

1. Donnez une pile de six gobelets à chaque élève. Demandez-leur de s'exercer à saisir trois gobelets avec la main droite et deux avec la gauche. Il reste un gobelet à l'envers sur la table.
2. Relâchez un des gobelets de la main droite et placez-le à la droite du gobelet qui est à l'envers.
3. Relâchez un des gobelets de la main gauche et placez-le à la gauche des gobelets à l'envers sur la table. Il y a maintenant trois gobelets sur la table, qui forment la base de la pyramide.
4. Relâchez un autre gobelet de la main droite sur les gobelets de droite et du centre de la base de la pyramide. Placez le dernier gobelet de la main gauche sur les gobelets de gauche et du centre de la base de la pyramide.
5. Il devrait rester un gobelet dans la main droite. Placez-le sur le dessus de la pyramide.
6. Placez la main droite autour du gobelet du dessus et glissez-le vers le bas, en recueillant tous les gobelets de droite en une pile de 3 gobelets.
7. Placez la main gauche autour du gobelet du côté supérieur gauche et glissez-le vers le bas pour recueillir les deux gobelets de gauche.
8. Prenez la pile de droite (3 gobelets) et la pile de gauche (2 gobelets) et placez-les sur le gobelet du centre, pour former une pile de six gobelets.

©Alberta Education, Canada, 2007

Course à relais

1. Choisissez l'empilage 3-3-3 et placez 3 piles à différents intervalles sur le sol. Par exemple, à trois mètres du point de départ, placez une pile de 3, et à six mètres, une autre pile de 3 et, à neuf mètres, une autre pile de 3, puis, trois mètres plus loin, placez un cône pour marquer la fin de la course à relais.
2. Divisez la classe en équipes et demandez à la moitié des joueurs de chaque équipe de se tenir derrière le cône (l'idéal est d'avoir 4 personnes par équipe).
3. Sur le signal de l'instructeur, le premier élève à la ligne de départ de chaque équipe va empiler la première des trois piles, puis la deuxième et enfin, la troisième.
4. Une fois que le joueur touche le cône marquant la fin, le premier équipier placé derrière le cône refait la course en sens inverse, en désempilant chaque pyramide l'une après l'autre.
5. Ce joueur touche la personne suivante de l'équipe sur la ligne de départ. Ce processus est repris jusqu'à ce que tous les membres de l'équipe aient joué.
6. Pour accroître le niveau de difficulté, augmentez la distance entre les trois piles ou utilisez des piles de 3-6-3.

Suivez le meneur

1. Demandez à quatre ou cinq élèves de s'asseoir en carré, avec une pile de gobelets devant chacun. Si possible, donnez aux meneurs de jeu de chaque équipe des jeux de gobelets de la même couleur.
2. Nommez une personne par équipe qui sera le meneur de jeu et qui fera face au groupe. L'instructeur demande une configuration d'empilage et les élèves placent leurs gobelets en conséquence. Lorsque l'instructeur dit « Allez-y », tous les élèves empilent et désempilent leurs gobelets en fonction de la configuration demandée et se lèvent dès qu'ils ont fini. Lorsque tous les groupes ont terminé, la personne la plus rapide change de groupe et devient le meneur de jeu.

Démolition!

1. Placez les élèves au hasard dans l'aire de jeux. Divisez l'aire de jeux en deux avec un nombre égal de pyramides de 3, 6 et 10 gobelets de chaque côté de l'aire de jeux. Les gobelets à l'intérieur de l'aire de jeux représentent les édifices d'une ville.
2. Divisez les élèves en deux équipes égales. Demandez à chaque équipe de former une équipe de construction et une équipe de démolition.
3. Chaque équipe se place sur son côté de l'aire de jeux. Au son de la musique, demandez aux élèves de se déplacer (en marchant, sautant, joggant, sautant à cloche-pied) à l'extérieur de l'aire de jeux. Lorsque la musique s'arrête, la « démolition » commence.
4. Les équipes doivent désempiler le plus grand nombre de pyramides de l'équipe opposée pendant que les équipes de construction tentent de replacer leurs piles respectives en forme de pyramide.
5. Lorsque la musique reprend, tous les élèves arrêtent ce qu'ils sont en train de faire et sortent de l'aire de jeux jusqu'à ce que la musique s'arrête et que la démolition reprenne.
6. À la fin de la période désignée, déterminez quelle équipe a le plus grand nombre d'édifices (pyramides) de son côté et déclarez-la gagnante.

Ressources

Pour une courte vidéo sur l'empilage, consultez le :
http://www.speedstacks.com/videos.htm (site anglais seulement)

Pour de plus amples renseignements sur l'empilage, consultez le :
www.speedstacks.com. (site anglais seulement)

©Alberta Education, Canada, 2007

Jeux d'éponge

Activité	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	✓
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II, III
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : une éponge pour chaque élève et un cerceau pour chaque deux ou quatre élèves

1. Faites faire aux élèves la séquence d'activités suivante :
   - Serrer l'éponge, la lancer avec les doigts, la rattraper et refaire avec l'autre main.
   - Tenir l'éponge entre les deux mains, à la hauteur des yeux, en gardant les coudes sur les côtés. Laisser tomber l'éponge et l'attraper avant qu'elle ne touche le sol. Refaire l'exercice en tapant des mains avant d'attraper l'éponge.
   - Laisser tomber l'éponge, tourner les mains l'une autour de l'autre vers l'avant avant de rattraper l'éponge. Laisser tomber l'éponge, tourner les mains l'une autour de l'autre vers l'arrière avant de rattraper l'éponge.
   - Laisser tomber l'éponge et faire un tour sur soi-même avant de la rattraper.

2. Placez les élèves deux par deux et demandez à l'un des deux élèves de laisser tomber l'éponge et à l'autre de l'attraper. Répétez avec deux éponges.

3. Les partenaires se mettent au défi de laisser tomber l'éponge et de la frapper avec le pied jusqu'à une ligne sur le sol ou dans un cerceau.

Vague d'étirement

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	✓
Travail d'équipe	

Divisions I, II, III
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : aucun équipement n'est requis

1. Divisez la classe en groupes de six à huit élèves et dites-leur de former un cercle.

2. Un élève commence par faire un étirement et le maintient.

3. Tour à tour, dans le sens horaire, les autres élèves font le même étirement.

4. Lorsque tous les élèves ont fait l'étirement, l'élève à la gauche du premier élève fait un étirement différent, puis la vague reprend.

5. Faites une période de récupération pour permettre au cœur de reprendre son rythme normal. Des cartes et des affiches sur les étirements sont disponibles dans la section *Ressources à l'intention des enseignant – Matériel didactique – documents PDF* du site Internet www.education.gov.ab.ca/EducationPhysique. Les élèves peuvent utiliser ces cartes pour choisir un étirement sécuritaire.

Annexe

Pour un complément d'exercices d'étirement, voir **Annexe 1 – Exercices d'étirement.**

©Alberta Education, Canada, 2007

Dur comme de l'acier

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	✓
Travail d'équipe	

Divisions I, II
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : aucun équipement n'est requis

Note : Exécuter en position assise ou allongée à terre.

1. Les élèves se raidissent le corps le plus possible, puis se détendent en inspirant et en expirant lentement. Ils raidissent une partie du corps à la fois : une main, les deux mains, un bras, les deux bras, une jambe, les deux jambes, les fesses, puis tout le corps.

2. Demandez aux élèves d'être aussi droits que des crayons et de tendre tous leurs muscles pour rester bien droits. Ensuite, ils se détendent, une partie du corps à la fois, dans l'ordre inverse, tout en inspirant et en expirant lentement par le nez.

Annexe Pour un complément d'exercices d'étirement, voir **Annexe 1 – Exercices d'étirement.**

Aérobique et manuels scolaires

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	
Image corporelle	
Bien-être	✓

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	✓
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions II, III
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : livres reliés

1. Demandez aux élèves de se servir d'un manuel scolaire ou d'un dictionnaire pour faire les exercices suivants :

   Flexion des biceps : Tenir le livre dans une main et le lever vers l'épaule en pliant le coude.

   Plié des triceps : Tenir le livre dans une main et se pencher sur le pupitre en prenant appui avec l'autre main. Garder le bras qui tient le livre parallèle au corps, puis plier le coude pour soulever et abaisser le livre.

   Levée au-dessus de la tête : Tenir le livre dans une ou les deux mains et le soulever lentement au-dessus de la tête.

   Torsion : Tenir le livre sur la poitrine avec les deux mains et faire pivoter le corps d'un côté à l'autre.

©Alberta Education, Canada, 2007

Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts

Activités physiques

Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts

Les activités proposées dans cette section peuvent être effectuées dans un gymnase ou dans un espace intérieur ouvert. Si les heures de disponibilité du gymnase sont limitées, vous pouvez utiliser une salle de classe vide, d'autres espaces libres à l'intérieur ou le terrain de jeux. Ces activités exigent souvent certains équipements et une certaine préparation. Consultez les professeurs d'éducation physique de votre école au sujet de l'équipement disponible et envisagez d'établir un programme d'emprunt de l'équipement pour les enseignants.

Même si ces activités exigent plus de travail et d'organisation de la part des enseignants, elles offrent aux élèves de meilleurs résultats en matière de condition physique.

Conseils pour les activités et leçons au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts

- Envisagez la possibilité de vous joindre à une autre classe.
- Invitez les élèves à suivre les progrès qu'ils accomplissent avec le temps en notant le temps consacré à l'activité physique dans un carnet.
- Alternez avec d'autres enseignants l'utilisation des espaces disponibles pour une activité hebdomadaire.
- Plusieurs activités peuvent avoir lieu à l'extérieur, si les conditions météorologiques le permettent.
- Fixez-vous l'objectif d'organiser une activité au gymnase ou dans un espace ouvert, qui aurait lieu une fois par semaine ou une ou deux fois par mois.
- À la fin d'une activité physique, demandez aux élèves de modifier l'activité ou de réinventer un jeu pour stimuler leur intérêt et les encourager à participer.
- Encouragez les élèves à reconnaître l'esprit sportif comme une composante essentielle de l'activité physique. Les élèves devraient apprendre à respecter les règles et les autres joueurs et à se respecter eux-mêmes.
- Demandez aux élèves de se porter volontaires pour enseigner au reste de la classe un jeu lié à leur propre culture. Regroupez les jeux présentés dans votre classe et partagez-les avec le reste de l'école.

©Alberta Education, Canada, 2007

Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts

Activités physiques et approche interdisciplinaire

Pages	
79	Histoires mouvementées
80	Sauts dans un circuit de quatre carrés
81	Coups de pied en rafale
82	Planches à roulettes en folie
83	Cric, crac, croc
84	Prénom et déplacement
85	Voyelles ambulantes

Activités physiques supplémentaires

Pages	
86	Danse autochtone de l'amitié
87	Activités aérobiques
88	Coup de pied en hauteur
89	Journée de la bonne forme physique pour tous
90	Navires de guerre
91	Volley de plage
91	Allez, hop!
92	La ruée vers l'or
93	Au combat!
95	Stabilité du tronc
97	Danse créative – Mouvements qui racontent des histoires
98	Zone de danger
99	Ballons d'exercice
100	Tubes élastiques
101	Frénésie de la forme physique
102	Jeu de quilles à quatre équipes
103	Objets « humains » super amusants
104	S'étirer de la tête aux pieds
105	Jeu du chat perché au Parc Jurrassique
106	Le wagon perdu
106	Ballons de plage à la volée
107	Au rythme de la musique
107	La course des nombres
108	Méthode Pilates
109	Le cerceau ensorcelé
110	Cerceaux de gymnastique rythmique
111	Sauts à la longue corde
112	Danses simples
113	Et que ça saute!
114	Soccer modifié
114	Anges de l'espace
115	Sport et hip-hop
116	Sauts et réception au sol
116	Étang d'alligators
117	Jeu du chat perché
119	Tai-chi
120	Yoga

©Alberta Education, Canada, 2007

Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts

Activités physiques et approche interdisciplinaire

Histoires mouvementées

Activité	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓

Français – FLA (Divisions I, II)
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : aucun équipement n'est requis

1. Racontez une histoire aux élèves qui contient différents types d'action et des personnages. Invitez-les à imiter les personnages et leurs mouvements. Voici quelques exemples :

   - animaux : éléphant, gorille, kangourou, cheval, oiseau, alligator, lapin
   - machines : autos, avions, hélicoptères, navettes spatiales, robots, ascenseurs, grille-pain
   - nature : arbres, herbes, fleurs, lumière, vent

   Exemples de thèmes à exploiter :

   - un voyage vers une destination
   - une visite dans un jardin zoologique ou une usine
   - une quête ou une aventure.

2. Pour varier, mettez les élèves au défi de simuler les conditions de marche et de réagir aux obstacles à la sécurité qu'ils rencontrent en se rendant à l'école ou au parc à pied, par exemple, marcher dans l'herbe haute, arrêter à une intersection, marcher lentement devant une pâtisserie pour apprécier les arômes, regarder des deux côtés avant de traverser la rue.

Approche interdisciplinaire

Sciences

Invitez les élèves à imaginer la sensation de vol pendant une leçon sur le vol ou l'aérodynamique. Suggérez-leur de s'imaginer être des astronautes qui explorent la Lune ou des planètes. Invitez-les à écrire des histoires d'aventures qui décrivent des processus naturels ou le fonctionnement de certaines machines.

Mathématiques

Au lieu de compter par un (1, 2, 3…), invitez les élèves à compter par trois, quatre ou cinq. Invitez-les à créer des problèmes mathématiques sous forme d'énoncés plutôt que des histoires d'action.

©Alberta Education, Canada, 2007

Sauts dans un circuit de quatre carrés

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Divisions I, II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : ruban-cache ou cordes à sauter

1. Divisez la classe en équipes de deux. Demandez aux élèves de concevoir un circuit de quatre carrés en utilisant des cordes à sauter, des lignes de démarcation ou du ruban-cache.
2. Invitez les élèves à pratiquer les sauts suivants :
   - Sauts réguliers : sauter sur place, à pieds joints, cinq fois.
   - Sauts de côté : passer du carré 4 au carré 3 et retourner au carré 4, à pieds joints, cinq fois.
   - Sauts avant et sauts arrière : passer du carré 4 au carré 1 et retourner au carré 4, à pieds joints, cinq fois.
   - Sauts avant et sauts arrière sur chaque pied : passer du carré 4 au carré 1 et retourner au carré 4, cinq fois.
   - Sauts de côté sur chaque pied : passer du carré 4 au carré 3 et retourner au carré 4, cinq fois.
   - Sauts dans un tracé triangulaire : passer du carré 1 au carré 2, puis au carré 4, à pieds joints, cinq fois.
   - Sauts dans les quatre carrés : passer du carré 1 au carré 3, du carré 3 au carré 2 et du carré 2 au carré 4, à pieds joints, cinq fois.

   Certains élèves pourraient utiliser un mur pour maintenir leur équilibre. Vous pourriez afficher les directives pour que les élèves comprennent mieux.
3. Invitez un élève à compléter les exercices de réchauffement dans l'ordre en faisant le plus de sauts possible. Ensuite, son partenaire fait de même. Encouragez les élèves à faire des sauts rapides.
4. Quand ils auront terminé, mettez-les au défi de créer leur propre circuit de sept sauts.

Approche interdisciplinaire

Français – FLA	Divisez la classe en groupes et demandez à chaque groupe de créer un jeu à partir des quatre carrés, à rédiger des directives et à les partager avec les autres groupes.
Mathématiques	Montrez des équations aux élèves et demandez-leur de sauter sur le nombre qui représente la bonne réponse.
Sciences	Inscrivez des classes d'animaux sur les quatre carrés plutôt que des nombres. Dites à voix haute le nom d'un animal et demandez aux élèves de sauter jusqu'à la bonne. Envisagez l'utilisation d'autres types de catégories, comme des machines simples, les saisons, des matériaux recyclables ou des plantes.
Études sociales	Inscrivez des continents sur les quatre carrés plutôt que des nombres et demandez aux élèves de sauter sur le bon continent.

©Alberta Education, Canada, 2007

Coups de pied en rafale

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	✓
Vie active dans la communauté	

Divisions II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : un grand nombre de petites balles, ballons de soccer intérieur ou équivalents

1. Divisez la classe en groupes de trois élèves. Demandez-leur de se mettre l'un derrière l'autre. Chaque groupe est aligné sur un des côtés de l'aire de jeux. Le premier élève de chaque groupe tient dans ses mains un ballon de soccer intérieur.
2. Au signal de départ, cet élève dribble son ballon avec les pieds jusqu'à l'extrémité opposée du gymnase. Les élèves choisissent à quelle distance du mur ils lancent leur ballon.
3. Si le ballon arrive au-dessus d'une marque inscrite sur le mur, cela vaut un point pour l'équipe du joueur. Si le ballon arrive à une marque encore plus haute, l'équipe obtient trois points.
4. Chaque équipe compte les points qu'elle accumule. Après avoir exécuté son coup de pied, l'élève prend le ballon dans ses mains, rejoint son groupe en courant et place le ballon au sol devant l'élève suivant. Les élèves ne peuvent faire qu'un seul botté à chaque tour.
5. Poursuivez l'activité durant cinq minutes. Plus un groupe travaille rapidement, plus ses membres ont des chances de botter le ballon et de compter des points.
6. À la fin du jeu, demandez aux équipes d'enregistrer leur pointage qu'elles tenteront d'améliorer la prochaine fois. Rappelez aux élèves les directives relatives aux bottés des ballons de soccer. Les élèves qui ne peuvent pas dribbler le ballon avec les pieds pourraient le lancer. Pour certains élèves, vous pourriez devoir changer la ligne de départ ou la ligne d'arrivée.

Approche interdisciplinaire

Français – FLA
Inscrivez des mots de vocabulaire ou des parties de phrases sur les cibles au mur. Dites à haute voix un mot (par exemple, un homonyme, un synonyme, un adjectif, un verbe ou un adverbe), puis demandez aux élèves de lancer le ballon sur la bonne cible.

Mathématiques
Inscrivez des nombres ou des mots du vocabulaire des mathématiques sur les cibles au mur. Dites un nombre à haute voix ou montrez une équation (des nombres équivalents, des formes ou des mesures), puis demandez aux élèves de lancer le ballon sur la bonne cible.

Sciences
Inscrivez des mots du vocabulaire des sciences sur les cibles au mur. Dites une définition à voix haute ou montrez une image (par exemple, les composantes d'une plante, des composés chimiques, etc.), puis demandez aux élèves de lancer le ballon sur la bonne cible.

Études sociales
Inscrivez des noms de continents, de provinces ou de groupes culturels sur les cibles au mur. Dites le nom d'un lieu à voix haute, puis demandez aux élèves de lancer le ballon sur la bonne cible.

©Alberta Education, Canada, 2007

Planches à roulettes en folie

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	✓
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : planches à roulettes, cônes (facultatif)

1. Invitez chaque élève à s'allonger sur la planche à roulettes, face vers le sol, à garder ses pieds au-dessus du sol et à se déplacer en utilisant seulement les mains. Invitez les élèves à se déplacer de la même manière en utilisant seulement les pieds, puis en se servant de leurs mains et de leurs pieds. Demandez aux élèves de se mettre sur le dos, puis de répéter les mêmes mouvements. Invitez chaque élève à se mettre à genoux sur la planche à roulettes, puis à se déplacer vers l'avant, vers l'arrière, dans un cercle, en créant un nouveau tracé.
2. Formez des équipes ayant le même nombre d'élèves et dites-leur de se mettre en rang. Remettez une planche à roulettes au premier élève de chaque rang. Placez un cône à l'extrémité de l'aire de jeux pour indiquer un virage.
3. À votre signal, chaque joueur se rend jusqu'au cône, après quoi il revient à son point de départ. Après avoir remis la planche à roulettes à l'élève suivant, il se place à la fin du rang de son équipe.
4. Invitez les élèves à placer une main sur la planche à roulettes et l'autre dans le dos, pendant qu'ils se déplacent vers le cône. Après avoir atteint le cône, demandez-leur de changer de mains et de revenir pour remettre la planche à roulettes au joueur suivant.
5. Dites aux élèves de se mettre à genoux sur la planche à roulettes (ou de s'asseoir les jambes croisées) et de se déplacer en utilisant seulement les mains.
6. Invitez tous les élèves à s'asseoir sur une planche à roulettes. Le premier élève se déplace vers l'avant et autour d'un cône en utilisant seulement les pieds. Après être revenu à son équipe, il saisit le poignet de l'élève suivant qui attend dans le rang et fait le relais avec le nouveau joueur. Une fois qu'ils ont complété le relais, ils reviennent et ajoutent un troisième joueur. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les membres de l'équipe se soient déplacés avec la planche à roulettes jusqu'au cône et soient revenus à la ligne de départ.
7. Invitez les élèves à se choisir un camarade et remettez une planche à roulettes à chaque équipe. L'élève sur la planche à roulettes est dans une position d'appui avant, et son camarade tient ses jambes au haut des genoux et le pousse dans différentes directions. Ensuite, les partenaires changent de rôles.
8. Invitez les élèves à créer des jeux avec des planches à roulettes (comme un jeu du chat perché ou un jeu d'esquive de balles).

Approche interdisciplinaire

Français – FLA	Demandez aux élèves de rédiger des directives simples pour un nouveau jeu avec des planches à roulettes.
Mathématiques	Créez un diagramme sur le plancher du gymnase et demandez aux élèves de se rendre à des points d'intersection précis avec leurs planches à roulettes (par exemple, [4, 7], [2, 9]).
Études sociales	Demandez aux élèves de créer une carte du gymnase, ainsi que des directives à l'aide des points cardinaux. Inscrivez les quatre points cardinaux sur les murs du gymnase. Invitez les élèves à s'échanger leurs cartes et à les suivre.

©Alberta Education, Canada, 2007

Cric, crac, croc

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Dynamisme soutenu	
Effort	✓
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Français – FLA (Divisions I, II, III)
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : sacs de fèves ou fiches sur lesquels des lettres sont inscrites

1. Divisez la classe en groupes de trois élèves. Demandez-leur de s'asseoir, l'un derrière l'autre. Toute la classe crée une roue; chaque groupe agit comme un rayon de la roue.

2. Les élèves les plus près du centre de la roue sont appelés « Crac »; ceux au milieu « Cric » et les derniers, à la périphérie de la roue, « Croc ».

3. Disposez au centre du cercle, des fiches ou des sacs de fèves marqués d'une lettre. Lorsque vous criez un nom (Cric, Crac ou Croc), tous les élèves qui ont ce nom se lèvent et courent, sautillent, galopent ou rampent dans le sens des aiguilles d'une montre à l'extérieur du cercle.

4. Les deux autres élèves de chaque groupe se tiennent debout, l'un en face de l'autre, et forment un arc avec leurs bras.

5. Le membre de l'équipe qui court (sautille, galope ou rampe) à l'extérieur du cercle passe sous l'arc formé par ses coéquipiers, ramasse un objet du centre du cercle sur lequel est inscrite une lettre de l'alphabet et retourne dans son groupe.

6. Invitez les élèves à poursuivre l'activité jusqu'à ce que toutes les lettres au centre du cercle aient été ramassées. Demandez aux membres de chaque groupe de composer le plus de mots possible avec les lettres qu'ils ont ramassées.

7. Mettez les élèves au défi d'épeler des mots de certaines catégories (ex. : des adjectifs, des verbes ou des adverbes) ou de créer un poème avec tous les mots que les groupes ont épelés.

Approche interdisciplinaire

Mathématiques	Utilisez des nombres plutôt que des lettres et demandez aux élèves de créer des équations. Demandez aux élèves de rédiger des problèmes basés sur les équations qu'ils ont créées.
Sciences	Au lieu de lettres, utilisez une partie d'un système (ex. : les animaux et les plantes d'un écosystème) et demandez aux élèves de créer un diagramme montrant les liens entre ces derniers.
Études sociales	Au lieu de lettres, utilisez des dates et des évènements et demandez aux élèves de les organiser en un tableau chronologique.

©Alberta Education, Canada, 2007

Prénom et déplacement

Activité	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓

Français – FLA (Divisions I, II, III)
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : cartes de l'alphabet, musique, lecteur de musique, borne de circulation (cône)

1. Créez un jeu de cartes de l'alphabet. Inscrivez un type de mouvement locomoteur (sautiller, sauter à cloche-pied, courir, etc.) au bas de chaque lettre laminée ou spécifiez une habileté à pratiquer (10 étirements au mur pour la flexibilité ou 10 redressements assis contre un mur pour la force et l'endurance musculaires). Collez les cartes de l'alphabet sur les murs du gymnase.

2. Faites jouer de la musique et invitez les élèves à sauter en ligne droite jusqu'à la première lettre de leur prénom.

3. Une fois qu'ils ont touché la première lettre de leur prénom, les élèves vont à la lettre suivante en utilisant le mouvement locomoteur spécifié. Ils poursuivent ainsi l'activité jusqu'au moment où la musique cesse ou jusqu'à ce qu'ils aient épelé leur prénom en touchant (dans l'ordre) toutes les lettres qui le composent. Si leur prénom contient une double lettre, comme Shannon, ils doivent aller au cône placé au milieu du gymnase, exécuter le mouvement locomoteur spécifié, puis toucher de nouveau la lettre. Invitez les élèves qui ont des prénoms courts à poursuivre l'activité en épelant le nom d'un animal domestique ou celui de l'école.

4. Dans le cas d'élèves plus âgés, utilisez une liste de mots prédéterminés.

Approche interdisciplinaire

Mathématiques	Demandez aux élèves de se déplacer en allant du plus petit nombre au plus grand (utilisez des décimales et des fractions pour les élèves plus âgés). Au lieu de prononcer un nombre à haute voix, montrez aux élèves une équation et demandez-leur de former un groupe qui correspond au nombre qui est la solution de l'équation.
Sciences	Demandez aux élèves d'épeler des mots du vocabulaire des sciences ou de se déplacer d'un évènement à un autre dans l'ordre approprié (par exemple, les cycles de la vie, les variations saisonnières, etc.).
Études sociales	Demandez aux élèves de se déplacer en épelant des mots associés aux études sociales, de se déplacer d'un évènement à un autre dans un ordre chronologique, ou d'un endroit à un autre dans un ordre donné (par exemple, du plus près au plus éloigné).

©Alberta Education, Canada, 2007

Voyelles ambulantes

Activité	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓

Français – FLA (Divisions I, II)
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : dossards ou balles en mousse

1. Divisez la classe en deux groupes égaux. Invitez chaque groupe à s'aligner à l'une des extrémités de l'aire de jeux.

2. Assignez à chaque élève une voyelle et choisissez deux « toucheurs » (ils peuvent porter un dossard ou tenir une petite balle en mousse dans leurs mains).

3. Prononcez un mot à voix haute. Si la voyelle d'un élève est contenue dans ce mot, il se déplace d'un bout à l'autre du gymnase en faisant un mouvement locomoteur particulier (sautiller, faire des pas latéraux, galoper, marcher, etc.) en essayant de ne pas être touché. S'il est touché, il devient un toucheur et l'élève qui l'a touché devient une « voyelle ambulante ». Ainsi, aucun élève n'est éliminé du jeu. Si les voyelles ambulantes traversent la ligne de démarcation du côté opposé sans être touchées, elles conservent leurs rôles de voyelles ambulantes.

4. Modifiez le jeu en utilisant un contenu précis, comme des éléments d'une phrase, d'une histoire ou d'un paragraphe.

Approche interdisciplinaire

Mathématiques	Utilisez différentes formes ou des nombres représentés de multiples façons.
Santé	Utilisez des groupes alimentaires ou des parties du corps.

©Alberta Education, Canada, 2007

Danse autochtone de l'amitié

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	✓
Travail d'équipe	

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	✓
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : tambour

1. Battez du tambour à un rythme régulier ou demandez à un élève de le faire.
2. Demandez aux élèves de former un cercle.
3. Les élèves se déplacent vers la gauche (dans le sens des aiguilles d'une montre) en tapant du pied gauche et en faisant glisser le pied droit. Choisissez un élève qui dirigera les autres. Cet élève peut décider de se détacher de la formation en cercle. Les autres élèves doivent le suivre.
4. Demandez aux élèves de travailler en petits groupes pour créer des variantes de cette danse. Dites-leur de diriger la danse et de battre du tambour à tour de rôle. Variez les niveaux, les tracés et les directions de leurs mouvements.
5. Invitez un aîné autochtone à diriger la danse avec des tambours ou un groupe autochtone à présenter une danse aux élèves. Demandez aux élèves d'explorer des danses traditionnelles. Envisagez la possibilité de commencer les réunions à l'école ou les évènements spéciaux en exécutant la danse sur le rythme de la chanson *Haut les mains!*

©Alberta Education, Canada, 2007

Activités aérobiques

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	✓
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : figures aérobiques enregistrées, écran, musique (entraînante, sur un rythme 4/4), lecteur de musique

1. Enseignez aux élèves divers mouvements aérobiques, un à la fois, comme ceux-ci :

Pas de base :	Déplacer le pied droit vers le côté droit du corps et le pied gauche vers le pied droit. Déplacer le pied gauche vers le côté gauche du corps et le pied droit vers le pied gauche.
Coude au genou :	Déplacer le pied droit vers le côté et lever le genou gauche vers le devant du corps et toucher le genou gauche avec le coude droit. Répéter avec le côté gauche.
Marche :	Marcher sur place et lever les genoux.
Fente :	Déplacer le pied droit vers le côté droit et pousser le pied gauche vers le côté gauche. Balancer les deux bras vers le côté droit à la hauteur des épaules. Répéter avec le côté gauche.
Sauts avec écart :	Les bras parallèles au corps, les pieds joints, sauter en écartant les jambes et en tapant dans les mains au-dessus de la tête. Retourner à la position de départ et répéter le mouvement.
Pas avant et coup de pied :	Déplacer la jambe droite vers l'avant et donner un coup de pied avec la jambe gauche vers le coin avant droit. Répéter du côté gauche. Les bras peuvent se balancer sur les côtés pendant le coup de pied.
Saut du patineur :	Sauter sur le côté droit avec les pieds ensemble et balancer le bras droit vers le haut, tout en maintenant le bras gauche le long du corps. Répéter avec le côté gauche.
Enjambée :	Sauter en écartant les jambes : le pied droit vers l'avant et le pied gauche vers l'arrière. Les deux bras se balanceront au-dessus de la tête. Répéter en envoyant la jambe gauche vers l'avant.
Saut carré :	Sauter vers l'avant avec les deux pieds. Sauter vers la gauche, sauter vers l'arrière et sauter vers la droite. Taper des mains à chaque saut.

2. Montrez aux élèves comment enchaîner différents mouvements pour créer des figures. Invitez-les à exécuter leurs enchaînements.

3. Invitez les élèves à travailler individuellement ou en groupe pour créer leurs propres figures de mouvements aérobiques. Ils peuvent faire des figures en quatre, huit ou seize temps. Leurs figures pourraient inclure des mouvements locomoteurs (marcher, courir, bondir, sauter à cloche-pied, bondir, galoper, sauter à la corde) et des mouvements non locomoteurs (coup de pied, coup de poing, taper des mains).

©Alberta Education, Canada, 2007

Coup de pied en hauteur

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	
Image corporelle	✓
Bien-être	

Dynamisme soutenu	
Effort	✓
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Division III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : tapis d'exercice

Coup de pied en hauteur

1. Faites faire aux élèves un échauffement de gymnastique comprenant des étirements.

2. Demandez à chaque élève de s'asseoir et de plier une jambe, habituellement la jambe non dominante, vers l'intérieur de l'autre cuisse. (C'est la jambe que vous ne mettriez pas au sol en premier lorsque vous sautez). Demandez-leur de saisir le pied de cette jambe, par-dessus la cheville, avec la main opposée. La main libre est posée sur le sol, près des fesses. Ce bras servira d'appui pour soutenir le poids de l'élève.

3. L'élève se soulève et porte son poids sur deux points de contact, la main libre et le pied de la jambe dominante.

4. Le but de l'exercice est d'utiliser la jambe dominante pour toucher du pied un objet suspendu plus haut que la tête et légèrement en avant. Si les élèves travaillent deux par deux, le but du jeu pourrait être de toucher la main de leur partenaire avec le pied.

5. Pour que le coup de pied soit réussi, l'élève ne doit pas lâcher le pied qu'il tient avec la main et, après le coup, il doit atterrir sur le pied de la jambe qui donne le coup de pied. Aucune autre partie du corps ne doit toucher le sol avant le pied qui donne le coup de pied.

6. Demandez aux élèves d'observer une démonstration et d'essayer ensuite l'exercice. Demandez-leur de faire trois coups de pieds. Ils doivent essayer de battre leur record à chaque fois. Leur partenaire pourrait noter les résultats.

Annexe Pour obtenir des idées d'étirements, consultez **Annexe 1 – Exercices d'étirement**.

©Alberta Education, Canada, 2007

Journée de la bonne forme physique pour tous

Coopération	
Communication	✓
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	

Dynamisme soutenu	
Effort	✓
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : bancs, tapis de réception, plateau, objets pour le plateau, cônes, cordes à sauter, tableau blanc et marqueurs, ballon d'entraînement

1. Divisez la classe en groupes de quatre à huit élèves.
   Promenez-vous avec les élèves d'une station à l'autre pour qu'ils voient ce qui les attend. Insistez sur le besoin de travailler ensemble et de respecter les autres, tout en complétant le circuit. Voici des exemples de stations. Encouragez vos élèves à ajouter d'autres stations à cette liste. Créez de nouvelles stations qui mettent à l'épreuve les habiletés de vos élèves et qui suscitent leur intérêt. Imposez-leur un temps limite passé à chaque station, ou demandez aux groupes de compléter l'activité de chaque station avant de passer à la suivante.

   - **Auto surchauffée :** Les membres d'un groupe poussent un tapis de réception (ou un autre tapis d'exercice) entre deux indicateurs, à une distance de 8 à 10 mètres.
   - **Classe au 3e étage :** Chaque membre d'un groupe monte et descend un banc, un pied à la fois, comme s'il montait des marches. Chaque escalier a 15 marches. Puisque leur classe imaginaire est au 3e étage, les élèves doivent monter 45 marches pour s'y rendre.
   - **Emploi de serveuse ou de serveur à temps partiel :** Cette station ressemble à un relais. Un élève tient dans une main un plateau, marche jusqu'à un drapeau, à 6 ou 8 mètres plus loin, et revient à son point de départ. Il y a plusieurs objets sur le plateau, comme des sacs de fèves, des rondelles de hockey et des livres. Tour à tour, tous les membres du groupe font la même chose. Si un objet tombe du plateau, l'élève qui le transporte doit recommencer le parcours. Les élèves qui marchent lentement en restant stables remportent l'épreuve. Vous pourriez mettre sur le plateau des objets qui obligent les élèves à se concentrer sur leur équilibre et leur synchronisme.
   - **Sauter des cours :** Les membres de chaque groupe sautent à la corde pendant une minute, soit individuellement avec de petites cordes, soit ensemble avec une longue corde que font tourner deux élèves.
   - **Détention :** Ce poste est un autre relais. Un premier élève de chaque groupe saute, sautille, fait avancer son fauteuil roulant ou galope jusqu'à l'extrémité de l'aire de jeux, où il y a un tableau blanc et des marqueurs, ou du papier et des crayons. Avec sa main non dominante, l'élève écrit son nom de famille et son prénom, puis il retourne à son point de départ de la même manière. Tour à tour, tous les membres du groupe font la même chose.
   - **En ligne à la cantine :** Tous les élèves courent d'un drapeau à un autre et se mettent en rang, les uns derrière les autres, du plus petit au plus grand, ou selon leur mois de naissance (de janvier à décembre).
   - **Semaine de relâche :** Le premier élève de chaque groupe transporte un sac à dos (dans lequel il y a un ballon d'entraînement ou quelque chose d'autre qui le surcharge) en courant jusqu'à un drapeau, revient à son point de départ et remet le sac à un autre élève. Tour à tour, tous les membres du groupe font la même chose.

   Le groupe d'une station pourrait agir comme « superviseur » et être responsable de surveiller les autres groupes pour s'assurer qu'ils effectuent leurs « tâches » correctement. Selon le temps disponible, il pourrait s'agir d'une bonne station de repos.

2. Pour ajouter un autre défi, inscrivez le nom des stations sur des cartes, déposez celles-ci au milieu de l'aire de jeux et assignez un « superviseur » à chaque groupe. À votre coup de sifflet, chaque superviseur court jusqu'au milieu de l'aire de jeux, saisit une carte qu'il rapporte à son groupe et explique à ses coéquipiers la tâche qu'ils doivent accomplir.

©Alberta Education, Canada, 2007

Navires de guerre

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Divisions II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : un tapis d'exercice pliable (en accordéon), deux balles en mousse par groupe, planches à roulettes (facultatif)

1. Expliquez aux élèves qu'ils participeront à une activité qui requiert une stratégie de groupe. Discutez avec eux de la manière dont des stratégies de groupe peuvent faciliter ou entraver l'atteinte de résultats.

2. Divisez la classe en groupes de cinq élèves, et remettez à chaque groupe un tapis pliable (le navire) et deux balles en mousse. Chaque groupe doit choisir un capitaine qui aidera à transporter le tapis. Ce capitaine est le seul membre qui peut quitter son groupe pour récupérer des balles. Chaque groupe a trois gouvernails qui transportent le tapis en direction des autres navires. Chaque groupe a une vigie qui, sur le tapis, essaie de toucher les autres vigies en leur lançant des balles en mousse.

3. Au début de la partie, il y a un navire à chaque coin de l'aire de jeux (quatre navires) et pour une classe de 30 élèves, deux autres navires qui se font face sur les côtés opposés. Pour chaque groupe, le défi consiste à déplacer son navire en direction des autres navires de manière à permettre à la vigie de toucher les autres vigies avec des balles en mousse sans se faire elle-même toucher. Les capitaines et les gouvernails protègent les vigies uniquement en bloquant les balles – ils ne peuvent pas soulever les tapis pour les protéger. Seules les vigies peuvent lancer des balles et seuls les capitaines peuvent quitter les navires pour les récupérer. Quand une vigie est touchée, le groupe doit revenir à sa position de départ. Les membres du groupe changent alors de rôles et la partie se poursuit.

4. Un navire est détruit lorsque tous les membres du groupe ont joué le rôle de vigie et qu'ils ont été touchés. Si une vigie attrape une balle, la vigie qui l'a lancée est considérée comme ayant été touchée. Les membres de son groupe doivent revenir à leur position de départ et changer de rôles. Rappelez aux élèves l'importance de travailler en équipe et de coordonner leurs efforts. Si un navire est détruit, chaque joueur du groupe doit faire 20 tractions sur les bras (pompes), 20 demi-redressements assis et 20 sauts avec écart avant de pouvoir amener un nouveau navire dans la bataille.

5. Vous pourriez modifier l'activité en plaçant deux planches à roulettes sous chaque tapis pour modifier cette activité. Cela permettra aux élèves de déplacer les navires plus facilement et plus rapidement. Augmentez ou réduisez l'aire de jeux pour permettre aux élèves de relever d'autres défis.

6. Pour accroître davantage les défis, demandez aux capitaines d'utiliser une planche à roulettes (un petit sous-marin) pour récupérer les balles. Le petit sous-marin pourrait être arrimé au navire quand il n'est pas utilisé. Aussi, un groupe de trois, quatre ou cinq élèves pourraient avoir un parachute et agir comme garde-côtes ou comme « tempête tropicale ». Ce groupe pourrait essayer de mettre un des navires de guerre en cale sèche en cas de « problèmes de sécurité » ou s'il y a une « mer agitée », en couvrant le navire sous le parachute durant une période prédéterminée (par exemple, 10 secondes).

©Alberta Education, Canada, 2007

Volley de plage*

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Dynamisme soutenu	
Effort	✓
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : un ballon de plage pour chaque groupe

1. Les élèves sont divisés en groupe et s'assoient en cercle sur le sol du gymnase ou à l'extérieur. Chaque groupe reçoit un ballon de plage.
2. Les élèves doivent tenter de garder le ballon dans les airs pendant trente secondes en faisant des volées. Il est interdit de tenir ou d'attraper le ballon. La même personne ne peut toucher le ballon deux fois de suite. Quelqu'un d'autre doit le toucher avant que la personne puisse toucher de nouveau le ballon.
3. Le jeu arrête si le ballon touche le sol. Donnez au groupe l'occasion de modifier sa stratégie. Lancez le ballon en l'air et essayez de nouveau.
4. Pour rendre le jeu plus difficile, demandez aux élèves de se coucher sur le dos et d'utiliser leurs pieds ou de se coucher sur le ventre et d'utiliser une main.

Allez, hop!

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Divisions I, II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : plus de ballons que d'élèves

1. Les élèves se dispersent dans le gymnase.
2. Faites rouler de 30 à 60 ballons dans le gymnase, en vous assurant qu'il y a plus de ballons que d'élèves.
3. Les élèves doivent travailler ensemble en bottant les ballons pour les garder en mouvement.
4. Dès qu'un ballon s'immobilise, criez « Allez, hop! », et tous les élèves doivent alors faire cinq tractions (des tractions sur les mains contre le mur, des appuis faciaux sur les genoux ou des tractions au sol). Encouragez les élèves à choisir un type de traction qui représente pour eux un défi. Durant ces exercices de réchauffement, vous pourriez remplacer les tractions par des sauts à grande enjambée, des redressements assis ou des touchers du genou.

---

* Cette activité est adaptée du document intitulé « Getting Started », « The Clipboard 4, 3, » de l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD), http://www.cahperd.ca/eng/clipboards/documents/GettingStarted.pdf (consulté en novembre 2005). Adapté avec la permission de l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD), http://www.cahperd.ca.

©Alberta Education, Canada, 2007

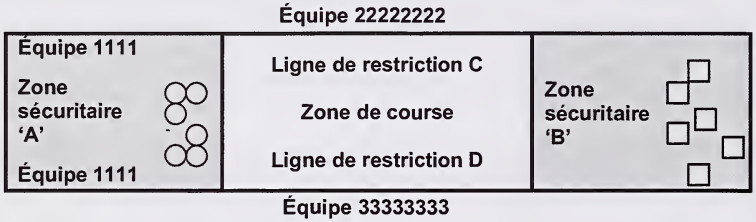
La ruée vers l'or

Activité	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	✓
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : 10-15 sacs de fèves, 10 ballons éponge ou plus

1. Cette activité se déroule dans une aire de jeux semblable à celle où l'on joue au basket-ball. Divisez la classe en trois équipes égales. L'équipe 1 est dans la zone sécuritaire A. L'équipe 2 est à la ligne de restriction C (sur un côté). L'équipe 3 est à la ligne de restriction D (sur un côté). Placez des sacs de fèves dans la zone sécuritaire B et remettez à chaque équipe latérale cinq à dix balles en mousse.



2. Discutez des règles du jeu et pourquoi elles sont importantes pour des raisons de sécurité :
   - les balles doivent être lancées, rebondir ou rouler, de manière à atteindre les coureurs sous la taille;
   - trois élèves au maximum peuvent courir en même temps dans la zone de course;
   - les élèves qui se trouvent dans la zone sécuritaire B ont seulement 15 secondes pour revenir en courant dans la zone de sécurité A;
   - toutes les balles doivent être lancées ou envoyées à partir des limites des deux zones sécuritaires.

3. Chaque équipe essaie de marquer des points en partant de la zone sécuritaire A pour aller chercher un sac de fèves dans la zone sécuritaire B, puis retourner au point de départ sans se faire toucher par une balle. Les élèves qui réussissent marquent un point pour leur équipe et peuvent continuer à courir. Les élèves touchés par une balle s'assoient sur place et agissent comme boucliers pour protéger les autres joueurs.

4. Lorsque tous les élèves d'une équipe ont été touchés, ils changent de position pour devenir l'équipe derrière la ligne de restriction C. Les deux autres équipes changent de position.

5. Vous pourriez apporter certains changements au jeu. Par exemple :
   - Permettez à plus de trois élèves de courir en même temps.
   - Utilisez un chronomètre et accordez aux coureurs une période prédéterminée. Une fois le temps écoulé, comptez le nombre de sacs de fèves amassés et faites la rotation des équipes.
   - Au lieu de demander aux joueurs touchés par une balle de s'asseoir, dites-leur de revenir au jeu, une fois qu'un membre de leur équipe réussit à passer de la zone sécuritaire A à la zone sécuritaire B.
   - Vous pourriez aussi augmenter ou réduire l'aire de jeux ou encore fournir plus de balles aux équipes latérales. Des tapis pliables pourraient être disposés sur toute la zone des coureurs – qui pourraient s'en servir pour se protéger.
   - Permettez aux joueurs touchés d'être sauvés par des coéquipiers de la zone sécuritaire A et ramenés dans la zone. Les équipes peuvent récupérer leurs joueurs touchés et les ramener dans une zone sécuritaire en utilisant une ambulance (une planche à roulettes). Pendant qu'un joueur (un ambulancier) sauve un membre de son équipe qui a été touché, il ne peut pas être touché.

©Alberta Education, Canada, 2007

Au combat!

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	✓
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : un tapis par équipe de deux, un ballon par équipe de deux, 15 contenants de volants de badminton ou 15 quilles, cerceaux

Note : Lorsqu'ils veulent que leur adversaire cesse de jouer, les élèves peuvent « se retirer » en lui tapant à un endroit du corps (épaule) déterminé à l'avance. Si l'élève est incapable de taper, la classe doit adopter un mot d'ordre comme « stop », qui peut être utilisé pour mettre fin immédiatement au défi.

1. Placez des matelas de gymnastique dans l'aire de jeux pour former un grand carré. Demandez aux élèves d'enlever leurs souliers et de s'asseoir à côté des matelas. Il faut un matelas pour deux personnes.

2. Revoyez les règles et les mesures de sécurité avec les élèves.

3. Demandez aux élèves de participer à une série de défis physiques d'une minute chacun. Voici quelques exemples :
   - **Lutte en position accroupie :** Les adversaires se font face en position accroupie. Au signal de départ, chaque élève pousse l'autre en essayant de le faire tomber par terre ou de le forcer à se lever.
   - **Lutte coude à coude :** Les adversaires sont debout, chacun de son côté d'une ligne, face à la même direction. Ils s'entrelacent les bras et chacun doit essayer de tirer son adversaire de l'autre côté de la ligne. Variantes :
     - Les adversaires se font face sur les côtés opposés d'une ligne et s'agrippent par les poignets. Chaque élève essaie d'amener l'autre à traverser la ligne.
     - Les adversaires s'agrippent par les poignets. Un des deux, debout dans un cerceau, essaie d'amener l'autre dans le cerceau.
     - Les adversaires s'agrippent par les poignets. Un des deux, debout dans un cerceau, résiste aux tentatives de l'autre de le sortir du cerceau.
   - **Lutte en position assise :** Les adversaires sont assis l'un en face de l'autre, les jambes allongées, la plante des pieds de l'un touchant celle de l'autre. En agrippant les mains ou les poignets de son adversaire, chaque élève essaie de le relever.
   - **Garder le ballon :** Les adversaires sont en position assise et enroulent leurs bras autour d'un ballon de basket-ball ou de soccer. Chaque élève essaie de s'approprier le ballon. Variante : Les élèves sont à genoux.
   - **Renverser la tortue :** Un des élèves prend une position en gardant les mains et les genoux sur le tapis. Son adversaire essaie de le renverser sur le dos. Variante : L'élève à genoux pourrait prendre la position de l'aigle sur le tapis.
   - **Faire la bascule :** Un des élèves est allongé, le visage sur le tapis, les coudes vers l'extérieur et les mains sous le menton. Son adversaire essaie de le faire basculer sur le côté.
   - **Pousser sur les épaules :** Les adversaires sont l'un en face de l'autre. Chaque élève a les mains sur les épaules de l'autre et essaie de le pousser jusqu'à la ligne derrière lui.
   - **Dos à dos :** Les adversaires sont assis dos à dos sur les côtés opposés d'une ligne. Au signal de départ, chacun essaie de traverser la ligne en poussant avec ses pieds.

©Alberta Education, Canada, 2007

- **Jeu de jambes :** Les adversaires sont allongés, hanche contre hanche, chacun ayant la tête à une extrémité du tapis. Pendant que leurs bras intérieurs sont enlacés à la hauteur des coudes, chacun lève sa jambe intérieure trois fois. La troisième fois, chacun accroche sa jambe au genou ou au pied de l'autre et essaie de le faire basculer.
- **Saut dans le cerceau :** Un élève essaie de sauter dans un cerceau, pendant que l'autre essaie de l'en empêcher.
- **Bascule en position de traction sur les bras :** Les adversaires sont l'un en face de l'autre en position de traction sur les bras. Chacun essaie de faire tomber l'autre en agrippant une main sur un de ses bras.
- **Coups de derrière :** Les adversaires sont dos à dos à environ 15 cm de distance. Chacun essaie de déséquilibrer l'autre en utilisant son derrière.
- **Coups de pouce :** Les adversaires sont l'un en face de l'autre, chacun empoignant une des mains de l'autre en joignant les doigts et en gardant son pouce vers le haut. Chacun essaie d'abaisser le pouce de l'autre en utilisant le sien.
- **Bœuf musqué :** Les adversaires sont à quatre pattes l'un en face de l'autre. Chaque élève met sa tête sous le bras de l'autre et essaie de le faire tomber.
- **Bras de robot :** Les adversaires sont l'un en face de l'autre. Un élève joint ses mains par le bout des doigts, les coudes vers l'extérieur. L'autre élève saisit ses poignets et essaie de lui séparer les mains.
- **Poison :** Des groupes de quatre ou cinq élèves se tiennent par la main en formant un cercle autour de deux ou trois contenants de volants de badminton. Ils se poussent les uns les autres avec leurs bras, chacun essayant d'amener un autre élève à faire tomber un contenant de volants.
- **Chaussettes :** Chaque élève essaie d'enlever une chaussette à son partenaire.
- **Ballon d'entraînement en équipes :** Les élèves forment deux équipes alignées de chaque côté d'un tapis. Attribuez à chaque élève un nombre compris entre 1 et 10. Lorsque vous criez un nombre (par exemple, « 1 »), tous les élèves de chaque côté du tapis qui ont ce nombre rampent rapidement jusqu'au milieu du tapis. Leur objectif est de récupérer un ballon d'entraînement, de lutter pour le conserver et de revenir sur le côté du tapis d'où ils sont partis.

4. À la fin de chaque activité, les élèves se font un salut et changent de partenaire : un élève reste à sa place et l'autre se déplace vers l'élève voisin, dans le sens des aiguilles d'une montre.

©Alberta Education, Canada, 2007

Stabilité du tronc

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	
Image corporelle	
Bien-être	✓

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Divisions I, II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : un ballon par élève (de basket-ball, de volley-ball, de soccer, de gymnique ou d'entraînement), tapis pliables, cordes à sauter, ruban-cache

1. Après les exercices de réchauffement, les élèves choisissent un ballon (de basket-ball, de volley-ball, de soccer, de gymnique ou d'entraînement) et un partenaire. Chaque équipe de deux s'adonne aux exercices suivants de stabilité du tronc. Tenez compte des risques de blessures et des limites physiques des élèves. Apportez des variantes à ces activités ou demandez aux élèves d'en suggérer. Essayez de combiner des exercices de stabilité du tronc et des activités de yoga.

   - **Redressements assis :**
     - Garder le dos et les pieds bien à plat sur le sol. En soulevant la tête et les épaules, amener la cage thoracique le plus près possible du bassin. Les bras peuvent être parallèles au corps ou posés en X sur la poitrine. Les mains peuvent soutenir la tête (mais sans intervenir dans le mouvement).
     - Garder le dos bien à plat sur le sol et les pieds à 90 degrés par rapport au sol. En soulevant la tête et les épaules, amener la cage thoracique le plus près possible du bassin.
     - Redressement assis – jambe croisée : Garder le dos bien à plat sur le sol, fléchir les genoux à 90 degrés et croiser la jambe gauche sur la droite. En soulevant la tête et les épaules, amener la cage thoracique le plus près possible du bassin en tournant légèrement pour toucher le coude droit au genou gauche, puis le coude gauche au genou droit. Ne pas tirer sur la tête.
   - **Redressements assis en V :** S'allonger sur le dos, les bras parallèles au corps. Fléchir le corps à la hauteur des hanches et amener les jambes et le torse vers le milieu pour former un V. Les jambes et le dos doivent rester droits en tout temps.
   - **Redressements assis en V avec un ballon :** S'allonger sur le dos, les mains sur la poitrine qui tiennent un ballon. Fléchir le corps à la hauteur des hanches et amener les jambes et le torse vers le milieu pour former un V. Faire tourner le torse légèrement d'un bord à l'autre en tenant le ballon en place. Les jambes et le dos doivent rester droits en tout temps.
   - **Toucher des talons :** Garder le dos et les pieds bien à plat sur le sol, les bras parallèles au corps. En soulevant la tête et les épaules, amener la cage thoracique le plus près possible du bassin. Allonger le bras droit pour toucher le talon droit, puis allonger le bras gauche pour toucher le talon gauche.
   - **Mouvement de bicyclette sur le dos :** Le dos bien à plat sur le sol, fléchir les genoux à 90 degrés. En soulevant la tête et les épaules, amener la cage thoracique le plus près possible du bassin. Maintenir cette position. En faisant un mouvement de bicyclette avec les jambes, étendre le coude gauche pour toucher le genou droit, puis étendre le coude droit pour toucher le genou gauche, sans que les pieds touchent au sol. S'assurer d'allonger complètement la jambe.
   - **Lever des hanches :** Garder le dos bien à plat sur le sol, les jambes perpendiculaires au sol (les talons vers le plafond). Lever les hanches en contractant les abdominaux et les muscles fessiers. Ne pas utiliser les mains pour lever les hanches. Ne pas balancer les jambes.
   - **Élévations latérales des jambes :** S'allonger sur le côté et élever complètement la jambe supérieure, en soulevant la jambe inférieure d'environ 8 cm. Étirer les deux jambes l'une vers l'arrière et l'autre vers l'avant à une distance de 30 cm. Ramener la jambe supérieure. Faire une série avant de répéter avec l'autre jambe.

©Alberta Education, Canada, 2007

- **Redressements assis en V et cercles avec les pieds :** Prendre la position des redressements assis à la verticale et soutenir le corps avec les mains. Tracer des cercles avec les pieds dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Tracer d'autres figures avec les pieds dans les airs, comme le chiffre huit. Garder les jambes jointes et droites et contracter les abdominaux tout au long de ces exercices.
- **Planches latérales :** S'allonger sur le côté en gardant le corps droit. Lever les hanches et soutenir le corps seulement avec les pieds, le coude et le bras inférieur au sol. Relaxer et revenir à la position de départ. Répéter l'exercice, mais en allongeant le corps de l'autre côté. Essayer de soutenir le corps avec un bras allongé au lieu d'un coude fléchi, en levant le bras opposé ou la jambe supérieure dans les airs.
- **Abaissement des jambes :** S'allonger sur le dos. Garder le dos bien à plat sur le sol, les jambes perpendiculaires au sol (en fléchissant les genoux à 90 degrés). Contracter les abdominaux. Le bas du dos doit rester en contact avec le sol en tout temps. Abaisser une jambe fléchie à la fois pour toucher le sol avec les orteils. Arrêter le mouvement si le dos ou le bassin commence à se déplacer. Ne pas laisser les talons toucher le sol. Répéter l'exercice avec l'autre jambe.
- **Superman :**
  - Alterner les bras et les jambes : S'allonger sur le ventre en gardant les jambes et les bras allongés. Garder les hanches en contact avec le sol et contracter les abdominaux. Lever un bras et la jambe opposée. Répéter l'exercice avec l'autre bras et l'autre jambe. Ne pas arquer le dos. Utiliser les muscles fessiers.
  - Utiliser seulement les jambes : Répéter l'exercice, mais en gardant les mains au sol. Lever les deux jambes avec les muscles fessiers.
  - Utiliser les bras et les jambes : Répéter l'exercice, mais en levant les jambes et les bras en même temps.

Annexe

Pour obtenir des cartes qui illustrent des exercices de stabilité du tronc, voir **Annexe 14 – Exercices de stabilité du tronc**.

2. Chaque équipe de deux s'adonne aux exercices de stabilité du tronc. Alors qu'un élève s'exécute, l'autre lui donne des conseils sur la technique. La plupart des exercices peuvent être faits partout. Les circuits peuvent être conçus pour permettre une rotation des élèves d'une station à l'autre. Affichez des explications écrites pour vous assurer que les techniques sont exécutées adéquatement (par exemple, les cartes de l'annexe 12). Les élèves doivent répéter les exercices jusqu'à ce qu'ils ressentent de la fatigue au niveau du groupe musculaire sollicité, ou lancer deux dés pour déterminer le nombre d'exercices à faire.

3. Individuellement, ils enregistrent leurs exercices exécutés et le nombre de répétitions qu'ils peuvent compléter. Ils pourront se référer à ces observations en faisant les exercices de stabilité du tronc tout au long de l'année scolaire. Certains élèves pourraient utiliser des bâtons de gymnastique rythmique, des foulards, des bandes élastiques et des pompons pour prolonger leurs mouvements.

4. Discutez avec les élèves des possibilités de participer à des activités de stabilité du tronc, comme le kick-boxing et le yoga. Invitez des entraîneurs à venir diriger une séance d'exercices de stabilité du tronc à midi ou après les classes. Mettez au défi les élèves de faire leur exercice préféré de stabilité du tronc pendant 30 secondes toutes les 15 minutes, quand ils regardent la télévision, sont devant l'ordinateur ou font leurs devoirs à la maison.

©Alberta Education, Canada, 2007

Danse créative – Mouvements qui racontent des histoires

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Divisions I, II
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : panneaux de signalisation, un lecteur de musique et une sélection de disques compacts ou d'audiocassettes

1. Présentez aux élèves différents tracés zigzagants, tortillés, courbes et droits et les combiner avec divers mouvements. Reproduisez les modèles de tracés sur du papier ou des fiches et affichez-les sur un mur du gymnase. Lorsque les élèves entrent dans le gymnase, dites-leur d'aller vers l'avant, vers l'arrière, à droite ou à gauche, tout en faisant les divers mouvements. Ajoutez ensuite un modèle locomoteur avec une direction; ex. : galoper vers l'avant, marcher à reculons ou sauter de côté. Affichez ces modèles au mur avec les autres modèles.
2. Montrez-leur une image d'un tracé droit. Demandez aux élèves de se déplacer selon un tracé droit en utilisant deux parties de leur corps, puis trois parties. Montrez-leur une image de tracé zigzagant. Demandez-leur de se déplacer en suivant un tracé zigzagant. Montrez ensuite aux élèves une image de tracé courbe et demandez-leur de se déplacer dans le gymnase en suivant un tracé courbe, en faisant d'abord de petites courbes, puis de grandes courbes. Montrez-leur une image de tracé tortillé et demandez-leur de se déplacer en suivant un tracé tortillé, en faisant d'abord une petite spirale, puis une grande spirale.
3. Guidez les élèves autour du gymnase, en décrivant une grande spirale.
4. Demandez aux élèves de former des équipes de deux, puis de se déplacer en suivant un tracé de leur choix. Demandez à certaines équipes de montrer leurs tracés au reste de la classe.
5. Les élèves créent leurs propres histoires en combinant trois tracés et trois directions (par exemple, un tracé tortillé vers l'avant, un tracé courbe vers l'arrière et un tracé zigzagant de côté). Rappelez aux élèves qu'ils doivent être conscients des mouvements des autres élèves autour d'eux et éviter de les heurter. Apprenez-leur à regarder au-dessus de leurs épaules pendant qu'ils se déplacent vers l'arrière.
6. Invitez les élèves à présenter leurs histoires au reste de la classe, pendant que les autres élèves essaient de reconnaître les directions et les tracés utilisés. Utilisez une musique très rythmée pendant qu'ils créent et présentent leurs mouvements qui racontent des histoires.
7. Les élèves ajoutent différentes figures (circulaire, rectangulaire, carré, triangulaire, le chiffre 8, une lettre favorite) à leurs histoires pour les rendre plus complexes.

©Alberta Education, Canada, 2007

Zone de danger

Activité	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	✓
Travail d'équipe	

Divisions I, II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : musique de « Danger Zone », équipement audio, papier quadrillé, crayons

1. Divisez la classe en groupes de quatre à six élèves. Expliquez aux élèves que chaque groupe est une escouade d'agents d'infiltration affectés à une mission secrète. Leur mission consiste à préparer, pratiquer et exécuter une danse d'une durée de 90 secondes sur le rythme de la chanson *Danger Zone* de Kenny Loggins, extraite de la bande sonore du film *Top Gun*.

2. Invitez les élèves à faire un remue-méninges et à inscrire sur une feuille de papier quadrillée leurs idées au sujet des types de mouvements que les agents secrets pourraient exécuter. Considérez les habiletés de tous les membres des groupes. Il pourrait être utile de classer les idées : thèmes, mouvements de danse et musique. Discutez avec les élèves des positions de départ, des tracés, des mouvements répétitifs, de la finale et de la coopération.

3. Assignez à chaque groupe une section du gymnase pour que les élèves puissent préparer, pratiquer et perfectionner leurs danses. Ce processus peut prendre quelques jours. À chaque leçon, faites jouer continuellement la pièce *Danger Zone* de manière à ce que tous les groupes l'entendent bien.

4. À la fin de chaque leçon, demandez à des groupes d'exécuter une partie de leurs danses. (Envisagez la possibilité de regrouper plus d'un groupe pour le faire.) Permettez aux élèves de faire des commentaires positifs.

5. Demandez aux groupes de présenter leur danse au reste de la classe. Enregistrez les routines sur vidéo et encouragez les élèves à utiliser des accessoires.

6. Les élèves peuvent préparer une danse à la maison avec des amis et l'exécuter lors d'un spectacle à l'école.

©Alberta Education, Canada, 2007

Ballons d'exercice

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Divisions I, II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : gros ballons d'exercice

1. Demandez aux élèves de faire différents mouvements avec les gros ballons d'exercice, comme s'asseoir sur le ballon et toucher les côtés du ballon avec leurs orteils ou se tenir sur le dos sur le ballon. Voici d'autres exemples :

   Position assise en équilibre : Invitez les élèves à s'asseoir au centre du ballon, le dos droit, les pieds écartés de la largeur des épaules, en maintenant un angle de 90 degrés avec les genoux. Invitez-les à varier cette position en ajoutant des mouvements de bras, en levant les talons ou les orteils, en levant les genoux, en faisant rouler le bassin vers l'avant ou vers l'arrière, etc. En étant bien assis sur le ballon, les élèves peuvent aussi bondir légèrement.

   Ballon en tandem : Divisez la classe en équipes de deux. Invitez les élèves à se tenir debout l'un en face de l'autre et à placer le ballon entre eux au niveau de leur taille ou de leur poitrine. Invitez les élèves à se déplacer dans le gymnase, en gardant toujours le ballon entre eux sans le faire tomber. Une variante pourrait être de demander aux élèves de se déplacer alors qu'ils ont le ballon entre eux, mais sur le côté du corps, puis de faire une rotation de manière à garder le ballon entre eux, mais en le ramenant sur leur ventre, puis dans le dos.

   Fesses et ballon en l'air : Divisez la classe en groupes de quatre élèves et remettez un ballon à chaque groupe. Les élèves doivent travailler ensemble pour soulever le ballon au-dessus du sol et le garder ainsi durant une certaine période de temps. Quatre élèves sont assis face à face en formant un cercle, et le ballon est placé entre eux. À votre signal, tous les membres du groupe tentent de lever les fesses, tout en gardant leurs pieds sur le ballon et en tentant de le soulever. Comptez le nombre de secondes durant lesquelles ils peuvent maintenir cette position. Rappelez aux élèves que leur travail sera facilité s'ils fléchissent les genoux. Variez cette activité en formant des groupes avec plus ou moins d'élèves.

   Équilibre sur le ventre : Invitez chaque élève à se mettre à genoux derrière un ballon et à placer son ventre sur le ballon en gardant les mains au sol en face du ballon. Les élèves doivent faire des exercices complets comme ceux-ci : lever un bras, puis l'autre bras; lever une jambe; lever une jambe et le bras opposé; créer un mouvement d'oscillation en utilisant les mains et les pieds.

   Posture de la croix : Invitez chaque élève à se mettre à genoux derrière un ballon et à placer son ventre sur le ballon. Dites aux élèves d'allonger leurs jambes bien droites, de se tenir en équilibre sur les orteils et de lever les bras en croix jusqu'à ce qu'ils soient à la hauteur des épaules (comme un avion).

   Traction sur les bras : À partir de la position de l'équilibre sur le ventre, invitez les élèves à ne pas toucher le ballon avec leurs mains, à le faire rouler jusqu'à leurs pieds (les mains restent au sol). C'est comme une traction sur les bras exécutée avec le ballon placé sous les quadriceps des deux jambes.

   Remarque. – Si possible, ayez un ballon d'exercice en classe que les élèves pourraient utiliser quand ils ont terminé leur travail. (Par exemple, ils peuvent s'asseoir sur le ballon et lire un livre). Cela les aidera à améliorer la stabilité du tronc.

©Alberta Education, Canada, 2007

Tubes élastiques

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	
Image corporelle	✓
Bien-être	

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Divisions I, II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : bandes ou tubes élastiques (préférablement de longueur et de tension différentes), frites (flotteurs longs et minces, de couleurs variées)

1. Remettez à chaque élève deux tubes élastiques. La plupart des centres de conditionnement physique vendent des bandes élastiques. Certains magasins vendent des tubes de latex ou de caoutchouc qu'on peut couper en différentes longueurs. Des solutions moins dispendieuses, mais aussi efficaces, pourraient être des collants ou d'autres tissus élastiques. Les élèves allergiques au latex devraient utiliser des bandes élastiques qui n'en contiennent pas. Entreposez ces bandes séparément pour éviter toute contamination. Les élèves qui ne peuvent pas utiliser des bandes élastiques pourraient utiliser des boîtes de conserve de pâte de tomate, des poids pour poignets ou des sacs de fèves.

2. Passez un certain temps à revoir chaque exercice en soulignant aux élèves la bonne façon de le faire pour éviter les blessures. Accordez-leur du temps pour qu'ils puissent s'exercer. Insistez sur l'importance du contrôle et de la technique dans chaque mouvement. Les élèves réussiront mieux en faisant des mouvements contrôlés pour solliciter des muscles cibles. Voici quelques exemples d'exercices* :
   - **À toute pompe :** Placer la bande élastique en travers du dos, tenir ses extrémités avec les mains et faire des tractions.
   - **En avoir plein le dos :** S'asseoir sur le plancher, les jambes allongées, passer le tube sous les pieds et le tirer avec les mains en fléchissant les jambes et en gardant le dos immobile.
   - **Comme en ski de fond! :** Se tenir debout, passer un tube élastique sous chaque pied, tenant les extrémités des tubes avec les mains et lever un bras à la fois jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol, comme en ski de fond.
   - **Bras en croix :** Se tenir debout, les jambes écartées, un tube élastique sous chaque pied. Tenir les extrémités des tubes avec les mains, lever les deux bras à la hauteur des épaules, puis les redescendre.
   - **Biceps à l'honneur :** Se tenir debout, passer le tube élastique sous les pieds, tenir les extrémités du tube avec une main, lever le bras vers l'avant, tout en gardant le coude fléchi.
   - **Triceps raffermis :** Se tenir debout, passer le tube élastique sous les pieds et le garder à la base du cou avec la main droite. Garder le coude en l'air et près de la tête, pousser le bras droit en l'air. Répéter avec l'autre main.
   - **Des pointes avec attitude :** Se tenir debout, les pieds écartés, relier les chevilles ou les mollets avec le tube élastique; allonger de côté une jambe et aller pointer le pied au sol, en gardant le dos droit.
   - **Une belle jambe :** Enrouler le tube élastique autour d'une cheville, tenir l'extrémité du tube avec une main et soulever la jambe correspondante vers l'arrière en tirant sur le tube. Utiliser un mur ou une chaise comme appui pour l'autre main.
   - **Tibias en alerte :** Demander à un partenaire de tenir en place un tube élastique enroulé sur la partie antérieure de la plante du pied, et faire des extensions du pied.
   - **Avoir bon dos :** Enrouler le tube élastique autour d'une cheville et tenir l'autre extrémité avec la main opposée. À quatre pattes, lever la jambe et le bras opposés et tenir pendant trois secondes. Répéter de l'autre côté.

3. Demandez aux élèves de se mettre deux par deux et d'utiliser l'autre comme une résistance additionnelle. Demandez-leur d'utiliser des bandes élastiques de différentes longueurs et de différentes tensions afin d'ajuster la résistance. Une fois que les élèves ont appris et pratiqué les mouvements, demandez aux groupes de chorégraphier une routine sur une chanson et de la présenter à la classe. Les exercices avec les bandes élastiques pourraient être faits une fois par semaine.

*Exercices élaborés et adaptés avec la permission de Marjorie O'Connor, Fit International, Edmonton, 2000.

©Alberta Education, Canada, 2007

Frénésie de la forme physique

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Dynamisme soutenu	
Effort	✓
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : tapis d'exercice, musique, équipement audio

1. Discutez avec les élèves des trois composantes de la forme physique : la flexibilité, la force musculaire et l'endurance cardiovasculaire. Invitez-les à réfléchir ensemble à une liste d'activités qui entrent dans ces trois catégories et à les inscrire sur un tableau affiché au mur.
2. Faites des démonstrations d'activités axées sur la flexibilité (pour allonger un muscle, maintenez l'étirement pendant 20 secondes), comme celles-ci :

   Étirement de tout le corps : Les élèves raidissent leur corps le plus possible, puis ils se détendent en inspirant et en expirant lentement. Ils raidissent une partie du corps à la fois : une main, les deux mains, un bras, les deux bras, une jambe, les deux jambes, les fesses, puis tout le corps, tout en inspirant et expirant lentement par le nez.

   Étirement des jambes : Les élèves se penchent vers l'avant et appuient leurs paumes sur le mur; ils fléchissent la jambe de devant (droite) et étendent la jambe de derrière (gauche), en gardant le talon au sol; ils maintiennent cette position et s'étirent; ils répètent ces mouvements mais, cette fois, en fléchissant la jambe gauche (de devant) et en étendant la jambe droite (de derrière).

   Étirement en position accroupie : S'accroupir en se tenant sur les orteils et maintenir cette position. Essayer de se lever en gardant le bout des doigts au sol et en fléchissant légèrement les genoux, au besoin.
3. Faites des démonstrations d'activités axées sur la force musculaire, comme celles-ci :

   Tractions sur les bras : Faire des tractions contre un mur. Modifier les tractions au sol (pompe) en mettant un genou au sol. Une autre variante pourrait être de maintenir une position d'appui avant de 10 à 30 secondes.

   Redressements assis : Toujours fléchir les genoux en faisant des redressements assis. Une variante pourrait être de mettre les mains derrière la tête, de croiser les bras sur la poitrine ou de laisser les bras le long du corps.

   Position assise au mur : Se tenir le dos contre un mur, les genoux fléchis à un angle de 90 degrés, et maintenir la position pendant 20 secondes sans se servir des mains.
4. Faites des démonstrations d'activités axées sur l'endurance cardiovasculaire (par exemple, faire des sauts avec écart, jogger sur place, sautiller, faire des fentes ou toute autre activité qui accroît la fréquence cardiaque). Invitez les élèves à essayer une de ces activités jusqu'à ce qu'ils soient fatigués, puis à se reposer durant une période de temps équivalente.
5. Divisez la classe en groupes de trois ou quatre élèves. Invitez-les à faire une séance de 10 minutes qui inclut des activités associées aux trois composantes de la forme physique (ainsi que des exercices d'échauffement et de récupération).
6. Une fois que les élèves ont planifié leur séance, faites jouer de la musique pendant 10 minutes. Permettez aux groupes de partager leur séance avec les autres.

Annexes

Pour obtenir des idées d'étirements, voir **Annexe 1 – Exercices d'étirement.**

Pour obtenir des cartes qui illustrent des exercices de stabilité du tronc, voir **Annexe 14 – Exercices de stabilité du tronc**.

©Alberta Education, Canada, 2007

Jeu de quilles à quatre équipes

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	✓
Vie active dans la communauté	

Divisions II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : quilles et boules en mousse en quantité suffisante, épingles à linge, dossards d'une couleur différente pour chaque équipe (un par joueur [facultatif]), frites (flotteurs longs et minces, de couleurs variées)

1. Divisez la classe en quatre groupes en les identifiant par les lettres A, B, C et D. Identifiez l'équipe A comme étant celle des protecteurs, les équipes B et C comme étant celles des lanceurs, et enfin l'équipe D comme étant l'équipe des ramasseurs. Tenez compte des habiletés des participants et des défis qu'ils doivent relever. Alignez autant de quilles que possible le long d'une ligne centrale. Voir le diagramme ci-dessous.

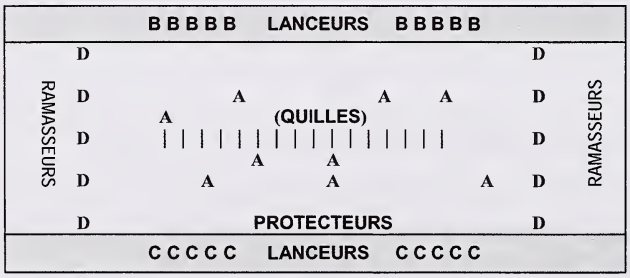
2. Le but du jeu est que l'équipe A réussisse à garder les quilles debout. Discutez avec les élèves de la manière sécuritaire de lancer les boules. Commencez par des lancers en dessous seulement. Établissez des lignes directrices quant aux types de lancers qui sont permis. Envisagez la possibilité d'utiliser des frites comme mesure défensive additionnelle pour protéger les quilles.

3. Les équipes B et C essaient de faire tomber le plus de quilles possible dans un temps limité en lançant des boules. L'équipe D ramasse les boules et les remet aux membres des équipes B et C. L'équipe A tente de protéger les quilles de toutes les façons possibles, mais sans donner de coups de pied aux boules.

4. Alternez les équipes de façon à ce que tous les élèves puissent être des ramasseurs durant la partie.

5. Assurez-vous d'accorder à chaque équipe la même période de temps.

6. L'équipe A remet les quilles debout aussitôt qu'elles tombent. Chaque quille abattue vaut 10 points. Il peut être difficile d'enregistrer le pointage, puisque deux équipes de lanceurs s'activent en même temps.



©Alberta Education, Canada, 2007

Objets « humains » super amusants

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	✓
Travail d'équipe	

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	✓
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : tapis d'exercice, s'il y en a (les autres éléments, comme d'autres tapis de gymnastique, les formes, les ballons ou les cordes sont facultatifs)

1. Formez des groupes de cinq à dix élèves. Choisissez une pièce dans une maison, comme la cuisine, et demandez aux groupes de créer une figure de gymnastique pour représenter un appareil électroménager ou un accessoire de cuisine, comme un mélangeur, un grille-pain, un poêlon (avec une tranche de bacon à l'intérieur), etc. Critères :

   - Tous les membres de chaque groupe doivent participer à la figure.
   - Selon l'âge et les habiletés des élèves, chaque groupe inclut au moins deux niveaux différents (élevé, moyen ou bas), au moins un mouvement locomoteur ou non locomoteur, et au moins un type de soutien (avant, latéral ou arrière).
   - Deux élèves doivent soutenir le poids d'un élève. À aucun moment, un seul élève ne doit soutenir le poids d'un autre élève.
   - Demandez aux groupes de parler à voix basse pour que les autres ne puissent pas entendre ce qu'ils planifient.

2. Après cinq minutes, demandez à chaque groupe de présenter son objet « humain » super amusant, pendant que les autres essaient de le deviner et de voir si les critères sont appliqués.

3. Demandez aux élèves de penser à d'autres pièces de la maison et de noter leurs idées sur papier. Placez les bouts de papier dans un chapeau et répétez l'activité en choisissant une pièce différente (par exemple, le garage, la salle de bains, la chambre à coucher ou la remise).

©Alberta Education, Canada, 2007

S'étirer de la tête aux pieds

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Divisions I, II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : tapis d'exercice (selon la disponibilité)

1. Demandez aux élèves de se disperser dans le gymnase et de se coucher sur le dos en gardant les jambes légèrement écartées et les bras le long du corps. Utilisez des tapis d'exercice individuels, si vous en avez.

2. Demandez aux élèves de faire les exercices suivants :
   - froncer les sourcils;
   - bâiller, puis se détendre;
   - rapprocher doucement les omoplates l'une de l'autre, puis se détendre;
   - serrer les poings fermement, puis se détendre;
   - raidir les muscles du ventre, puis se détendre;
   - appuyer les jambes bien à plat au sol, puis se détendre;
   - pointer les orteils, puis se détendre;
   - courber les orteils, puis se détendre.

3. Demandez aux élèves de fermer les yeux, d'inspirer profondément et d'expirer lentement. Dites-leur d'ouvrir les yeux, de se lever lentement et de s'étirer, sans faire de bruit.

4. Essayez d'autres types d'étirements, tels que :

   Cou : Pencher lentement la tête vers une épaule puis vers l'autre; appuyer le menton sur la poitrine; relever la tête.

   Épaules : Croiser les mains derrière le dos et tirer.

   Tronc : Étirer lentement le tronc d'un côté puis de l'autre, puis vers l'avant et vers l'arrière.

   Genoux : S'allonger sur un côté, saisir une cheville et tirer légèrement le pied pour le ramener vers les fesses.

   Ischio-jambiers : En position assise, allonger une jambe vers l'avant, le pied bien droit; replier l'autre jambe et placer la plante du pied à l'intérieur de la cuisse de la jambe allongée; incliner lentement le tronc et toucher le genou de la jambe allongée avec la poitrine.

   Chevilles et mollets : Se tenir à une certaine distance d'un mur; en faisant face au mur, mettre les mains sur le mur plus haut que les épaules; fléchir la jambe de devant et allonger la jambe arrière; étirer la jambe arrière le plus possible.

Annexe Pour obtenir des idées d'étirements, voir **Annexe 1 – Exercices d'étirement.**

©Alberta Education, Canada, 2007

Jeu du chat perché au Parc Jurrassique

Activité	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	✓
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : trois différentes couleurs de dossards, planche à roulettes, balles en mousse

1. Choisissez deux élèves qui seront des **tyrannosaures**. Ils portent des dossards rouges. Choisissez quatre élèves qui seront des **prédateurs**. Ils portent des dossards jaunes. Choisissez deux élèves qui seront des **dilophosaures**. Ils portent des dossards verts. Choisissez cinq élèves qui seront des **tricératops**. Ils se déplacent sur une planche à roulettes. Tous les autres élèves sont des **touristes**.

2. Passez en revue les règles suivantes avec les élèves :
   - Les **tyrannosaures** essaient de toucher des touristes, mais uniquement ceux qui se déplacent, car ce sont les seuls qu'ils peuvent voir.
   - Les **prédateurs** essaient, eux aussi, de toucher des touristes. Les prédateurs peuvent toucher les touristes qui se déplacent ou qui restent immobiles, mais seulement quand ils tiennent la main d'un autre prédateur.
   - Les **dilophosaures** ont une balle en mousse et essaient de toucher des touristes qui se déplacent ou qui restent immobiles en la lançant dans leur direction, mais sous la taille.
   - Les **tricératops** aident les autres dinosaures et se déplacent sur une planche à roulettes en touchant l'épaule des touristes qui ont un genou au sol, ce qui leur permet de continuer à jouer.
   - Les **touristes** touchés par l'un ou l'autre des dinosaures mettent un genou au sol.

3. À votre signal, les élèves commencent l'activité pendant une période prédéterminée. Interrompez souvent l'activité pour permettre aux élèves de jouer différents rôles.

Remarque. – Ce jeu convient bien à des groupes de 40 à 60 élèves.

©Alberta Education, Canada, 2007

Le wagon perdu

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Divisions II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : aucun équipement n'est requis

1. Divisez les élèves en groupes de trois et demandez aux élèves de chaque groupe de former un train en plaçant leurs mains sur les épaules de la personne devant eux.

2. Trouvez des « wagons de queue errants », c'est-à-dire des joueurs seuls, qui devront se joindre au bout d'un train. Il faut un fourgon de queue pour deux trains.

3. Donnez le signal de départ. Lorsqu'un wagon de queue réussit à se joindre au bout d'un train, il doit crier « Allez » et l'élève à l'avant du train devient un nouveau wagon de queue errant. Les trains communiquent entre eux et travaillent ensemble pour éviter que des wagons errants ne les attrapent.

Ballons de plage à la volée

Activité	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	

Divisions II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : quatre cerceaux, deux à quatre ballons de plage, sacs de fèves

1. Divisez la classe en quatre groupes de quatre ou cinq élèves. Placez quatre grands cerceaux au sol, aux quatre coins de l'aire de jeux. Numérotez les cerceaux (de 1 à 4) et assignez un cerceau à chaque groupe.

2. Les membres de chaque groupe mettent un ou deux pieds à l'intérieur de leur cerceau. Le défi est le suivant : deux groupes se renvoient à la volée un ballon de plage le plus souvent possible. Déterminez quels groupes joueront ensemble et demandez aux élèves de compter les volées (ou le nombre de fois où le ballon est lancé sans toucher le sol) entre les groupes. Il est permis à un groupe d'être en possession du ballon de plage pour trois lancers avant de le remettre à l'autre groupe. Aucun élève ne peut frapper le ballon deux fois de suite. Les groupes travaillent ensemble de manière à ce que chacun de leurs membres puisse frapper le ballon. Si un membre d'un groupe sort complètement du cerceau, ou si le ballon touche au sol parce qu'il n'a pas été frappé, son groupe doit recommencer le compte des volées à partir de zéro. Pour certains élèves, vous pourriez modifier l'activité, en leur permettant de frapper, de pousser ou d'attraper un ballon suspendu, ou simplement de lancer un ballon en l'air et de l'attraper.

3. Placez un cerceau au centre de l'aire de jeux et y placez des sacs de fèves. Lorsqu'une équipe a compté trois touches, l'élève qui a compté la troisième touche court dans le cerceau du centre, saisit un sac de fèves et essaie de le retourner à son groupe avant que le ballon soit retourné à son équipe. Une variation de cette activité pourrait être de demander aux membres des équipes de sauter dans le cerceau du centre chaque fois qu'ils entrent en contact avec le ballon et de retourner à leur groupe le plus rapidement possible. Alternez les groupes et variez la distance qui les sépare.

4. Utilisez périodiquement l'activité « Ballons de plage à la volée » comme exercices de réchauffement tout au long de l'année scolaire. Planifiez-la comme activité interne ou comme jeu préliminaire avant une partie de volley-ball.

©Alberta Education, Canada, 2007

Au rythme de la musique

Activité	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	✓
Travail d'équipe	✓

Divisions I, II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : un lecteur de musique et une sélection de disques compacts ou d'audiocassettes

1. Demandez aux élèves de se disperser dans le gymnase et de se déplacer sur une musique ayant un rythme à quatre temps bien net, comme « Rockin Robin » ou « Fishing in the Dark ».
2. Demandez aux élèves de faire différents mouvements et de se déplacer au son de la musique : marcher, galoper, sautiller, faire le double galop, danser le twist et faire des mouvements des bras.
3. Réitérez l'importance de se déplacer au rythme et selon les temps de la musique.
4. Avec un partenaire ou en petit groupe, comptez les temps de la musique et déplacez-vous au rythme de ceux-ci. Essayez divers types de musique.

La course des nombres

Activité	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	

Divisions I, II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : aucun équipement n'est requis

1. Demandez aux élèves de se disperser au hasard dans le gymnase.
2. À votre signal, tous les élèves se déplacent dans le gymnase.
3. Après 10 ou 15 secondes, prononcez à voix haute un nombre. Les élèves disposent alors de cinq secondes pour former un groupe correspondant à ce nombre. Les élèves qui n'ont pas pu se joindre à un groupe après cinq secondes doivent faire un exercice spécifié autant de fois que le nombre que vous avez mentionné (par exemple, cinq sauts avec écart, huit redressements partiels ou deux sauts groupés).

©Alberta Education, Canada, 2007

Méthode Pilates

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	
Image corporelle	
Bien-être	✓

Divisions I, II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : tapis d'exercice

La méthode Pilates vise à tonifier le corps et à lui donner un alignement approprié. C'est également une prise de conscience de son corps et de la forme physique. La méthode Pilates comprend une série de mouvements contrôlés, qui peuvent être faits au sol ou sur des appareils. Les élèves peuvent les faire sous la supervision d'enseignants ayant reçu une formation. Cette méthode favorise l'harmonie du corps et de l'esprit pour des personnes de tout âge et de toute condition physique, en leur fournissant des exercices énergisants. Au lieu de répéter plusieurs fois chaque exercice, l'adepte de la méthode Pilates exécute des mouvements plus précis qui requièrent un contrôle approprié. Cette méthode convient parfaitement aux élèves plus âgés qui doivent renforcer leurs muscles.

Voici trois exemples d'exercices de la méthode Pilates, extraits du site Web www.savasayoga.com (site disponible en anglais seulement) :

Cercles avec les jambes

1. S'allonger sur le dos, en étirant les jambes et en gardant les bras parallèles au corps.
2. Soulever la jambe droite jusqu'à un angle de 90 degrés, les pieds orientés vers le ciel dans une position naturelle (ni pointés, ni fléchis). Tracer un cercle imaginaire sur le plafond avec le gros orteil.
3. Inspirer et, en même temps, bouger la jambe dans le sens des aiguilles d'une montre durant la première moitié du cercle; expirer et compléter le cercle. S'assurer que les hanches ne roulent pas ou qu'elles ne bougent pas.
4. Répéter cet exercice cinq fois. Refaire l'exercice mais, cette fois, en bougeant la jambe dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
5. Changer de jambe et répéter l'exercice.

Roulade comme un ballon

1. S'asseoir sur un tapis d'exercice, le dos droit, les genoux légèrement écartés et appuyés sur la poitrine.
2. Enrouler les bras autour des cuisses et appuyer les mains sur les tibias.
3. En inspirant, soulever les pieds et arrondir le dos.
4. Expirer et basculer en arrière jusque sur les épaules.
5. Maintenir cette position pendant une seconde. Redresser le corps en gardant la colonne vertébrale droite et les pieds soulevés.
6. Répéter l'exercice cinq fois.

Étirement des jambes

1. S'allonger sur le dos et appuyer les genoux sur la poitrine. Ne pas bouger les cuisses tout au long de cet exercice.

©Alberta Education, Canada, 2007

2. Appuyer les mains sur les tibias.

3. Soulever la tête, le cou et les épaules. Garder le torse droit. Soutenir la tête avec une main, si le cou est tendu.

4. Inspirer et, en même temps, allonger les jambes vers l'avant et les bras au-dessus de la tête de manière à ce que seuls le dos et les fesses touchent le tapis.

5. Expirer et, en même temps, ramener les genoux vers la poitrine et remettre les mains sur les tibias.

6. Répéter l'exercice cinq fois.

Ressources

Pour une liste des instructeurs de « Pilates », communiquez avec les ressources communautaires locales.

Annexe

Pour obtenir d'autres exercices de stabilité du tronc, voir **Annexe 14 – Exercices de stabilité du tronc.**

Le cerceau ensorcelé*

Divisions I, II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : deux cerceaux pour chaque groupe

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Dynamisme soutenu	
Effort	✓
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

1. Divisez la classe en trois ou quatre groupes égaux.

2. Demandez à chaque groupe de se tenir les mains en formant une ligne.

3. Donnez un cerceau à un des élèves à un bout de la ligne. Le but est de passer le cerceau de l'autre côté de la ligne sans jamais se lâcher la main.

4. Pour rendre le défi plus difficile, donnez un cerceau aux élèves à chaque bout de la ligne. Pour varier, faites le même exercice couché sur le sol.

---

* Cette activité a été adaptée de : The Canadian Association for Health, Physical Education, Recreation and Dance, « Getting Started, » *The Clipboard* 4, 3, http://www.cahperd.ca/eng/clipboards/documents/GettingStarted.pdf (consulté en novembre 2005). Avec la permission de l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse.

©Alberta Education, Canada, 2007

Cerceaux de gymnastique rythmique

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	✓

Divisions I, II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : cerceaux (un par élève), pièce musicale ayant un rythme constant, lecteur de musique, ballons, rubans et cordes (facultatifs)

1. Disposez des cerceaux au sol et demandez aux élèves de courir autour. Après deux minutes, mettez les élèves au défi de courir et de sauter à l'intérieur et à l'extérieur du plus grand nombre de cerceaux possible, jusqu'à ce que vous leur disiez d'arrêter. Recommencez et interrompez souvent ces exercices, en demandant aux élèves de faire des étirements durant huit secondes avant de se remettre à courir et à sauter.
2. Chaque élève choisit un cerceau et se tient debout dedans. Au besoin, remettez aux élèves des cerceaux de différentes grosseurs de façon à ce que tous puissent s'adonner à l'activité avec succès. Certains élèves pourraient s'asseoir et relever le défi de faire tourner les cerceaux en utilisant des frites. Passez en revue les règles suivantes avec les élèves :
   - **Faire tourner le cerceau** : Chaque élève place sa main dominante sur le cerceau, en le tenant entre le pouce et l'index. Il fait tourner le cerceau dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, avec sa main droite, puis avec sa main gauche. L'élève fait tourner le cerceau et tourne autour avant qu'il ne tombe. Il fait tourner le cerceau et saute dans le cerceau quand il ralentit.
   - **Faire rouler le cerceau** : Chaque élève place le cerceau du côté de sa main dominante, met sa main sur le cerceau et le pousse vers l'avant. Il fait rouler le cerceau et l'attrape, le fait rouler et le suit. L'élève fait rouler le cerceau avec une main, puis avec l'autre main, en changeant rapidement de côté pendant que le cerceau roule. L'élève fait rouler le cerceau vers l'avant et utilise un effet contraire (effet boomerang) pour le faire reculer.
   - **Lancer le cerceau en l'air** : Chaque élève lance en l'air le cerceau et l'attrape avec les deux mains. Il lance en l'air le cerceau et l'attrape avec sa main droite, puis avec sa main gauche. L'élève lance en l'air le cerceau et l'attrape en marchant, en sautant, etc. Il lance en l'air le cerceau, tape des mains et l'attrape. L'élève lance le cerceau en l'air avec les deux mains et le laisse tomber sur ses épaules.
   - **Faire pivoter le cerceau** : Chaque élève place le cerceau sur une partie de son corps et le fait pivoter. Il fait pivoter le cerceau autour de son bras droit, dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, puis fait la même chose avec son autre bras. Pendant que le cerceau pivote autour d'un bras, l'élève le fait passer autour de son autre bras. Il le fait pivoter autour de ses poignets, puis de ses chevilles.
3. En groupes, demandez aux élèves d'utiliser les habiletés qu'ils ont apprises avec les cerceaux et de les intégrer à leurs propres idées pour créer des figures. Rappelez aux élèves de garder leurs cerceaux dans leur espace personnel et de contrôler leurs lancers. Invitez les élèves à présenter leurs figures devant la classe.
4. Dirigez les élèves à travers des défis et des figures similaires mais, cette fois, avec des ballons, des rubans ou des cordes.

Ressources

Pour d'autres idées sur les échauffements avec un cerceau, voir *Ressources à l'intention des enseignants – RAG D – Activités – 4-6 – Effort* à http://www.education.gov.ab.ca/EducationPhysique/

©Alberta Education, Canada, 2007

Sauts à la longue corde

Coopération	
Communication	✓
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Divisions I, II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : longue corde, sac de fèves

Sauts au-dessus d'un sac de fèves

1. Attachez un sac de fèves à l'extrémité d'une longue corde. Au besoin, cousez des clochettes au sac de fèves pour ajouter un élément sonore.

2. Demandez aux élèves de former un grand cercle.

3. Restez debout au milieu de l'aire de jeux. En agitant la corde, faites tourner le sac de fèves sur le plancher. Les élèves doivent sauter par-dessus le sac de fèves pendant qu'il se déplace. Si le sac touche l'un ou l'autre des pieds d'un élève, il doit courir jusqu'à un mur d'extrémité et revenir avant de pouvoir prendre part à nouveau au jeu. Les élèves qui ne peuvent pas sauter pourraient faire tourner le sac de fèves. Renforcez l'importance de retomber au sol en douceur.

Formes dans la noirceur

1. Divisez la classe en groupes ayant le même nombre d'élèves. Assurez-vous que chaque joueur a les yeux fermés et qu'il tient une longue corde.

2. Dites aux élèves de créer une forme (par exemple, un triangle, un parallélogramme, un triangle équilatéral ou un trapézoïde).

3. Chaque équipe crée une forme, alors que chacun de ses membres garde une main sur la corde.

4. Invitez les élèves à ouvrir leurs yeux et à regarder la forme qu'ils ont créée.

Nœuds

1. Divisez la classe en groupes de cinq élèves. Invitez-les à former un cercle. Chaque élève met sa main droite dans la main droite d'un membre d'un autre groupe qui n'est pas directement à côté de lui.

2. Chaque élève met sa main gauche dans la main gauche d'un membre d'un groupe différent qui n'est pas directement à côté de lui.

3. Sans se lâcher les mains, les membres des groupes travaillent ensemble pour défaire le « nœud » et finissent par former un seul cercle en se tenant la main.

©Alberta Education, Canada, 2007

Danses simples

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	
Image corporelle	
Bien-être	✓

Divisions I, II
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : un lecteur de musique et une sélection de disques compacts ou d'audiocassettes (ex. : la chanson « Haut les mains »)

Haut les mains!

1. Faites jouer la chanson *Haut les mains!* interprétée par la Compagnie Créole. Demandez aux élèves de se disperser ou de former un grand cercle, puis de faire les exercices suivants :

   Partie A (refrain). Étape 1 : « Haut les mains, haut les mains, haut les mains! » (8 temps) : allonger les bras en alternance huit fois. Étape 2 : « Donne-moi ton cœur » (8 temps) : joindre les mains sur le cœur, puis allonger les bras quatre fois. Répéter les étapes 1 et 2 (16 temps). Le dernier *Haut les mains!* (16 temps) : faire lentement deux cercles avec un bras, puis avec l'autre, à quatre reprises.

   Partie B (couplets). Faire dix pas chassés en alternant les pieds (quatre temps par pied). Un pas chassé à quatre temps se décrit comme suit : marche, glisse, marche et tape des mains. Puis on repart dans l'autre sens.

2. Invitez les élèves à créer des variations en équipes de deux ou en groupe.

Huit temps

1. Invitez les élèves à se déplacer dans le gymnase au rythme de la musique.

2. À chaque 8 temps, demandez-leur de changer leur manière de se déplacer, par exemple :
   - changer de direction (en avant, à reculons, de côté);
   - changer de niveau (haut, moyen, bas);
   - changer de vitesse (rapide, lente);
   - changer de mouvement (marcher, se tortiller, sauter, galoper, etc.).

©Alberta Education, Canada, 2007

Et que ça saute!

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Coopération	
Communication	✓
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Divisions I, II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : cordes à sauter, un lecteur de musique et une sélection de disques compacts ou d'audiocassettes

Corde courte

1. Demandez aux élèves d'exécuter différents mouvements, tels que des sauts à cloche-pied, des sauts sur deux pieds, des sauts avec enjambée, des sauts en ciseaux et des balancements sur les deux côtés.

2. Demandez aux élèves de combiner des mouvements et de créer des figures individuellement ou en groupes.

Corde longue

1. Divisez les élèves en groupes de quatre ou plus et demandez-leur d'utiliser deux cordes à sauter pour exécuter le « saut à deux cordes ».

2. Demandez à deux élèves par groupe de tenir la corde à ses extrémités et de la faire tourner lentement.

3. À tour de rôle, les autres élèves sautent en comptant le nombre de sauts qu'ils peuvent faire sans toucher la corde.

4. Chaque élève essaie de briser son propre record.

5. Demandez aux élèves de sauter à deux ou trois en même temps. Assurez-vous que tous les élèves font tourner la corde à tour de rôle.

6. Essayez les variantes suivantes :

   Saut en classe : Attachez plusieurs cordes à sauter pour faire une très longue corde. Disposez-la au sol sur toute sa longueur. Demandez aux élèves de s'aligner sur un des côtés de la corde. Deux élèves font tourner la corde et tous les autres élèves sautent en même temps.

   Tour sur 360° : Sauter vers l'avant, balancer la corde et tourner, sauter vers l'arrière, tourner, sauter vers l'avant, etc.

   Saut en triangle : Sautez avec trois élèves tenant trois cordes en forme de triangle.

   Saut à la corde double : Demandez à deux élèves de tenir deux cordes perpendiculaires l'une à l'autre afin qu'elles se croisent au milieu pour former une croix. Les élèves doivent se rendre au centre pour sauter par-dessus les deux cordes à la fois.

©Alberta Education, Canada, 2007

Soccer modifié

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	

Division III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : buts de hockey, panier de basketball et un ballon

1. Divisez la classe en deux équipes et formez une ligne de cinq élèves de chaque équipe sur l'aire de jeux. Le reste des élèves se mettent en ligne pêle-mêle le long des deux lignes de côté. Les élèves sur les lignes de côté doivent rester à l'extérieur de l'aire de jeux pendant le jeu.

2. Le jeu commence par une mise au jeu de basketball. L'objectif du jeu est de compter un but dans le filet de hockey en salle ou de lancer le ballon dans le panier de basketball.

3. Si le ballon est en l'air, il faut le passer, comme au basket-ball (il est interdit de courir avec le ballon). Si une passe est manquée ou si le ballon tombe sur le sol, on peut le frapper avec le pied comme au soccer, mais seul un joueur des lignes de côté peut le saisir avec ses mains (le ballon devient alors un ballon en l'air).

4. Seuls les gardiens peuvent entrer dans la zone de but et ils peuvent se servir de leurs mains ou de leurs pieds.

5. Après deux minutes, les lignes changent. Les élèves sur le terrain de jeu s'en vont sur les lignes de côté et c'est maintenant à ceux des lignes de côté de jouer.

6. Les points se comptent de la façon suivante :
   - Un point chaque fois que la balle atteint le filet;
   - Deux points pour un ballon dans le panier de basketball.

Anges de l'espace

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	
Image corporelle	
Bien-être	✓

Dynamisme soutenu	
Effort	✓
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : aucun équipement n'est requis

1. Créez un synopsis pour les élèves, dans lequel vous décrivez la salle de classe comme si c'était la Lune. Demandez aux élèves de s'allonger sur le dos, les pieds joints, les bras parallèles au corps et les yeux fermés.

2. Demandez aux élèves de faire des « anges de l'espace » dans la poussière lunaire en faisant remonter leurs bras lentement sur le sol jusqu'à la hauteur des épaules, de les maintenir dans cette position, puis de les ramener lentement le long du corps.

3. Encouragez les élèves à se détendre et à répéter le mouvement des bras, mais cette fois, en inspirant, tout en comptant jusqu'à quatre pendant qu'ils remontent les bras jusqu'à la hauteur des épaules, puis en expirant, tout en comptant jusqu'à quatre pendant qu'ils les ramènent le long du corps.

4. Ajoutez des mouvements de jambes. Dites aux élèves de bouger les jambes et les bras séparément, puis en même temps, en respirant comme à l'étape 3. Encouragez-les à imaginer la tranquillité qui peut régner sur la Lune et se détendre.

©Alberta Education, Canada, 2007

Sport et hip-hop

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	
Image corporelle	
Bien-être	✓

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Divisions I, II
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : lecteur de musique et une sélection de disques compacts ou d'audiocassettes

1. Demandez aux élèves de penser à des mouvements de sport qui ressemblent à des mouvements de hip-hop. Exemples possibles : faire semblant de dribbler un ballon de basketball (plier les genoux et faire semblant de dribbler un ballon en face de soi, derrière soi et entre les jambes); jogger en faisant un cercle; faire semblant de pêcher (lancer une ligne à pêche et la ramener en tournant le moulinet); faire semblant de skier en faisant des foulées; faire semblant de nager sur le dos ou sur le ventre. Insistez sur l'importance de respecter les idées des autres. Demandez aux élèves de se disperser dans l'aire de jeux. Faites jouer de la musique et dirigez les élèves durant les exercices d'échauffement inspirés du hip-hop en intégrant leurs suggestions.

2. Faites jouer de la musique. Faites travailler les élèves individuellement pour s'exercer ou créer des mouvements de hip-hop jusqu'à ce que la musique cesse.

3. Lorsque la musique cesse, chaque élève se trouve rapidement un partenaire et lui montre un mouvement; les deux membres de chaque équipe continuent à exécuter leurs mouvements jusqu'à ce que la musique cesse.

4. Chaque élève se trouve alors un nouveau partenaire et lui montre un mouvement.

5. Chaque élève partage ainsi des mouvements avec 10 autres camarades. Ensuite, dites aux élèves de rester avec leur partenaire et de se joindre à deux autres élèves pour former un groupe de quatre.

6. En groupes de quatre, les élèves créent et pratiquent un court programme de « sport et hip-hop », qui inclut au moins quatre mouvements différents dont chacun doit être exécuté quatre fois. Les élèves présentent leurs mouvements devant la classe.

7. Invitez un expert du hip-hop ou un professeur de danse à venir travailler avec les élèves pour créer des programmes de danse.

Ressources

Pour une liste des instructeurs de hip-hop, communiquez avec les ressources communautaires locales.

©Alberta Education, Canada, 2007

Sauts et réception au sol

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	✓
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : trois différentes couleurs de dossards, bancs, matelas d'exercice, sac de fèves, corde et « nouilles »

1. Demandez aux élèves de se disperser, de sauter et de retomber au sol le plus doucement possible. Expliquez-leur l'importance de retomber en douceur pour ne pas se blesser. Quand on exécute une réception au sol, les pieds et les articulations des jambes retombent dans l'ordre, et les articulations des genoux absorbent le choc.
2. Demandez aux élèves de former de six à huit files derrière une rangée de bancs, devant lesquels sont disposés des tapis d'exercice. Les élèves sautent sur les bancs et retombent doucement au sol. Aussitôt après la réception au sol, ils se dirigent au bout de leur file, et l'élève suivant s'exécute.
3. Demandez aux élèves de faire des sauts variés, comme des sauts en hauteur, des sauts longs, des demi-vrilles, des vrilles complètes, des imitations de vedettes rock, etc. Insistez sur l'importance de retomber au sol en douceur. Certains élèves pourraient avoir besoin d'un mur sur lequel s'appuyer, après leurs sauts. Invitez les élèves à se donner des défis personnels au moment de déterminer la hauteur et la longueur d'un saut, de même que la réception au sol.

Ressources

Pour de plus amples renseignements sur des réceptions au sol en sécurité, consultez la section *Ressources à l'intention des enseignants – Matériel didactique – Animation – Sauter à la verticale,* dans www.education.gov.ab.ca/EducationPhysique/

Étang d'alligators

Activité	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Divisions I, II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : différents types de ballons, dossards, planchettes à roulettes, paniers

1. Placez les balles un peu partout dans le gymnase. Divisez la classe en deux équipes et demandez à chacune de se tenir à chaque bout du gymnase.
2. Choisissez deux élèves et donnez-leur à chacun une planche à roulettes et un dossard – ce sont les **alligators**.
3. Créez deux rangées de cônes séparés d'environ 5 mètres – c'est l'étang des alligators.
4. Demandez aux élèves de passer les balles aux élèves de l'autre côté de l'étang. Les balles qui sont attrapées sont placées dans le panier de l'équipe, sinon, elles doivent être relancées, tant qu'elles ne tombent pas dans l'étang. Les alligators se déplacent sur les planches à roulettes et recueillent les balles tombées dans l'étang (seuls les alligators peuvent ramasser les balles tombées dans l'étang).
5. Une fois que toutes les balles sont ramassées, comptez le nombre de balles ramassées dans l'étang et dans chacun des paniers. L'objectif est que les équipes ramassent plus de balles que les alligators.

©Alberta Education, Canada, 2007

Jeu du chat perché

Activité	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	

Divisions I, II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : trois ou quatre pinces à linge pour chaque élève, dossards de trois couleurs différentes, « queues » avec des pinces, frites (flotteurs en styromousse), pièces de monnaie

Beaucoup de ces jeux de « chat » peuvent se jouer à l'extérieur.

Le chat perché à la chaîne

1. Demandez aux élèves de se placer deux par deux et de se tenir debout dans l'aire de jeux. Les paires demeurent à leur place.
2. Sélectionnez un élève pour faire le « chat » et un autre qui sera le « chassé ». L'élève chassé peut s'échapper du chat en prenant « bras dessus bras dessous » un des partenaires des paires stationnaires avant d'être touché par le chat.
3. L'autre élève de la paire (celui qui n'est pas lié à l'élève chassé) devient le nouvel élève chassé.
4. Lorsqu'un élève est touché, les rôles sont inversés. Le nouveau chat doit donner à l'autre élève quelques secondes pour s'échapper. Une fois que les élèves comprennent le jeu, ajoutez un autre chat et un autre élève chassé.

Chasser le cheval

1. Choisissez un élève pour faire le « cheval » et donnez-lui 10 secondes pour courir n'importe où dans l'aire de jeux (plus l'aire est grande, mieux c'est).
2. Au signal, le reste de la classe chasse le cheval en galopant et tente de le toucher. Lorsque le cheval est touché, toute la classe retourne voir l'enseignant et le jeu recommence avec un nouveau cheval. Au besoin, variez le temps d'avance accordé au cheval. Réduisez l'aire dans laquelle le cheval peut galoper au besoin, pour faire participer un plus grand nombre possible d'élèves. Le fait de nommer plusieurs chevaux et de réduire l'aire de jeux permet à certains élèves de réussir à toucher un cheval.
3. Après le jeu, faites deux minutes d'étirements actifs, ex. : cercles avec les bras, rotation des chevilles ou balancement des jambes.

Jeu du chat perché avec des épingles à linge

1. Discutez avec les élèves des règles du jeu. Faites un remue-méninges sur des façons de faire participer tous les élèves à cette activité. (Par exemple, certains élèves pourraient allonger leur portée avec une frite légère.)
2. Remettez à chaque joueur trois ou quatre épingles à linge. Tous les élèves accrochent des épingles à leurs vêtements, dans le dos. Pour éviter des enchevêtrements, les élèves qui ont les cheveux longs doivent accrocher leurs épingles plus bas ou encore glisser leurs cheveux sous leur chemise ou leur blouse.
3. Au signal de départ, chaque élève tente d'enlever une épingle à la fois du dos des autres joueurs. Quand un joueur enlève une épingle, il met un genou au sol et accroche cette épingle sur le devant de sa chemise ou de sa blouse. Ce joueur est en sécurité jusqu'au moment où il se lève et se met à courir de nouveau. Les épingles à linge accrochées sur le devant des chemises ou des blouses ne peuvent pas être enlevées.

©Alberta Education, Canada, 2007

4. Les élèves continuent à jouer jusqu'à ce que vous mettiez fin au jeu ou que toutes les épingles accrochées dans le dos des joueurs aient été enlevées.

Jeu de l'âne

1. Choisissez cinq élèves qui seront les « chasseurs » et remettez-leur des dossards verts. Les autres élèves prennent un dossard rouge ou bleu qu'ils rentrent sous leur ceinture, dans le dos, pour en faire une sorte de queue.

2. Les chasseurs se tiennent au centre de l'aire de jeux. Au signal de départ, tous les élèves se mettent à courir. Les « chasseurs » essaient de capturer la queue des autres élèves. Quand ils réussissent, ils déposent les queues au centre de l'aire de jeux et tentent d'en attraper d'autres.

3. Chaque élève qui perd sa queue doit marcher comme un crabe jusqu'au centre. Après avoir récupéré sa queue, il se remet à courir.

Pile ou face

1. Demandez aux élèves de se disperser dans l'aire de jeux en gardant une bonne distance entre eux. Montrez-leur deux positions : une main sur la tête pour « face » et une main sur la hanche pour « pile ». Dites-leur de fermer les yeux. À votre commandement, ils doivent prendre l'une des deux positions.
2. Lancez en l'air une pièce de monnaie et dites « pile » ou « face ». Les élèves qui ont une main sur la tête doivent courir après ceux qui ont une main sur la hanche et vice-versa, selon le résultat du lancer de la pièce de monnaie.
3. Les élèves gardent une main sur la tête ou sur la hanche. Lorsqu'ils se font toucher, ils prennent l'autre position et rejoignent l'équipe des poursuivants.

Orteils aux talons

1. Choisissez deux ou trois élèves qui seront les « chats ». Ils doivent marcher un pied devant l'autre, les orteils sur les talons, et tenter de toucher les autres.
2. Les élèves poursuivis doivent sauter pour se mettre en sécurité.
3. Les élèves touchés deviennent les « chats » et doivent marcher un pied devant l'autre.
4. Après la partie, le groupe fait des étirements en se concentrant sur les mollets, les quadriceps et les muscles ischio-jambiers.

Suivre le leader

1. Demandez aux élèves de choisir un partenaire et de diriger, chacun leur tour, une variété de mouvements, comme courir, sauter, sautiller, galoper, ou sauter à cloche-pied, en changeant de direction, de vitesse et de trajectoire.
2. La personne qui mène chaque paire est le « chat » et elle essaie de toucher les leaders des autres paires. Lorsqu'une personne est touchée, elle et son partenaire doivent faire 10 sauts avec écart.
3. Les partenaires changent de place et le jeu se poursuit. La personne à l'arrière doit suivre le leader et peut aider à éviter de se faire toucher en tournant et en changeant de direction.

©Alberta Education, Canada, 2007

Tai-chi

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	
Image corporelle	
Bien-être	✓

Divisions I, II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : aucun équipement n'est requis

Le tai-chi se fait lentement, de manière gracieuse, avec des transitions douces entre les mouvements. Il existe une grande variété de formes et de techniques. Plusieurs de ces mouvements proviennent des arts martiaux ou de mouvements d'animaux et d'oiseaux. La chose la plus importante dans le tai-chi est de relâcher la tension des muscles. Toutes les articulations (les genoux, les poignets, les coudes, les épaules, etc.) sont détendues.

Vous trouverez ci-après des exemples de mouvements de Tai Chi* (tirés du site Web anglais www.everyday-taichi.com). Pour obtenir de l'aide ou une liste des instructeurs, communiquez avec la Tai Chi Association ou avec vos ressources communautaires locales.

Ouvrir la poitrine

1. Lever les bras jusqu'aux épaules : inspirer, soulever le corps, tirer les bras jusqu'à la hauteur des épaules, les coudes et les poignets légèrement fléchis, les paumes vers le bas.
2. Ouvrir les bras : tourner les paumes vers le haut, éloigner les mains l'une de l'autre, les bras complètement allongés sur les côtés, les coudes légèrement fléchis.
3. Fermer les bras : tourner les paumes vers le haut, expirer, écarter les bras et les tirer jusqu'à la hauteur des épaules.
4. Ramener les bras parallèles au corps : tourner les paumes vers le bas, les doigts vers le haut et légèrement courbés, baisser le corps en fléchissant légèrement les genoux, tirer les bras jusqu'aux cuisses, les paumes tournées vers le haut.
5. Répéter les mouvements : lever les bras jusqu'aux épaules, puis ramener les bras le long du corps huit fois.

Voler comme un aigle

1. Posture d'ouverture : se tenir debout, les pieds parallèles, espacés de la même distance que les épaules; s'imaginer que la tête est soulevée, rentrer légèrement le menton, regarder droit devant, relâcher les épaules, garder les bras relâchés le long du corps et écarter légèrement les doigts et les courber, garder les paumes tournées vers les cuisses; le coccyx est rentré, les genoux sont relâchés et légèrement fléchis.
2. Lever les talons : inspirer, soulever le corps, lever les deux talons, arquer les bras et les lever jusqu'à la hauteur des oreilles, les paumes tournées vers le bas.
3. Baisser les talons : expirer, baisser les talons jusqu'au sol, baisser les bras et les placer le long du corps, garder les paumes tournées vers les cuisses.
4. Revenir à la position de départ : inspirer, lever le corps en fléchissant légèrement les genoux.

---

* Ces exercices ont été adaptés avec la permission de Rosie Harrison, « Opening the Chest » et « Flying Like an Eagle » *Everyday Tai Chi*, http://www.everyday-taichi.com/taiji-qigong.html et http://www.everyday-taichi.com/qigong-exercises.html (consulté en juin 2005).

©Alberta Education, Canada, 2007

Yoga

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	
Image corporelle	
Bien-être	✓

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	✓

Divisions I, II, III
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts
Équipement : tapis d'exercice, chaises (facultatif)

Le yoga nous sensibilise davantage à notre corps et à sa flexibilité dans un milieu non compétitif. Ces exercices légers améliorent la santé générale et le bien-être en ravivant, détendant et tonifiant le corps. Vous trouverez ci-après des exemples de postures de yoga* (adapté du site anglais www.yogajournal.com).

Posture de la montagne

1. Se tenir debout, les pieds parallèles, légèrement espacés l'un de l'autre. Soulever les orteils et les écarter en éventail, en s'assurant que les talons, l'extérieur des pieds, les orteils et la plante des pieds sont en contact avec le sol. Se pencher en arrière, en avant, puis à droite et à gauche. Graduellement, réduire ces balancements et arriver à une position immobile.
2. Soulever les pieds tournés vers l'intérieur pour renforcer les arcs intérieurs, puis imaginer une ligne d'énergie le long des cuisses intérieures jusqu'à l'aine et, de là, jusqu'au milieu du torse, au cou et au sommet de la tête. Tourner légèrement le haut des cuisses vers l'intérieur.
3. Suspendre les bras parallèles au corps.

Posture de la chaise

1. Se tenir debout dans la posture de la montagne. Inspirer et lever les bras perpendiculairement au sol. Tenir les bras parallèles, paumes tournées vers l'intérieur ou joindre les mains.
2. Expirer et fléchir les genoux, en essayant de garder les cuisses parallèles au sol le plus possible. Les genoux ne doivent pas être plus avancés que les pieds, et le torse est appuyé légèrement sur les cuisses de manière à former un angle droit avec les cuisses (comme si l'on était assis sur une chaise invisible).
3. Maintenir cette position de 30 secondes à une minute. Redresser les genoux et inspirer. Expirer et relâcher les bras pour revenir à la posture de la montagne.

Posture de l'arbre

1. Se tenir debout dans la posture de la montagne. Déplacer le poids du corps légèrement sur le pied gauche, en gardant l'intérieur du pied au sol et en fléchissant le genou droit. Allonger la main droite et serrer la cheville droite.
2. Avec la main, placer la plante du pied droit sur la cuisse intérieure gauche. Le centre du bassin doit être directement sur le pied gauche.
3. Appuyer les mains sur la partie supérieure du bassin.
4. Lever les mains au-dessus de la tête et les joindre (paume contre paume).
5. Maintenir cette position de 30 secondes à une minute. Revenir à la posture de la montagne en expirant. Répéter les étapes 1 à 4 mais, cette fois, avec le poids sur le pied droit, durant la même période de temps.

Ressources

Pour une liste des instructeurs de yoga, communiquez avec la Yoga Association of Alberta.

---

* Ces postures ont été adaptées avec la permission de Yoga Journal, « Tadasana (posture de la montagne), » « Utkatasana (posture de la chaise) » et « Vrksasana (posture de l'arbre), » *Yoga Journal*, http://www.yogajournal.com/poses/492_1.cfm, http://www.yogajournal.com/poses/493_1.cfm et http://www.yogajournal.com/poses/496_1.cfm (consulté en juin 2005).

©Alberta Education, Canada, 2007

Supervision et sécurité au terrain de jeux

Il incombe au directeur de l'école de s'assurer que la supervision du terrain de jeux est adéquate durant les heures d'école. Les personnes responsables doivent :

- élaborer des règles et des règlements, en discuter avec les élèves et les afficher dans un endroit approprié;
- reconnaître et signaler les dangers potentiels, (ex. : du verre cassé, d'autres déchets);
- vérifier l'équipement régulièrement pour s'assurer qu'il est en bon état;
- montrer aux élèves comment utiliser l'équipement et les structures du terrain de jeux de façon sécuritaire;
- sélectionner les structures et l'équipement et en limiter l'usage selon les conditions climatiques;
- s'assurer que toutes les structures sont bien fixées et bien solides;
- s'assurer que les surfaces sous toutes les structures du terrain de jeux sont faites de matériau amortisseur de choc;
- s'assurer que tous les nouveaux équipements et les nouvelles surfaces répondent aux normes de l'ACNOR et que les installations existantes sont examinées à la lumière des normes de l'ACNOR.

Conseils pour jouer dehors l'hiver

Les engelures et l'hypothermie sont les deux plus grands risques de l'exposition au froid. Les engelures surviennent lorsque le corps perd tellement de chaleur que l'eau des tissus près de la peau gèle. Les oreilles, le visage, les doigts et les orteils sont les plus à risque. Les signes avant-coureurs de l'engelure sont, notamment, une peau cireuse, blanche, engourdie, froide et qui picote.

L'hypothermie, abaissement de la température corporelle au-dessous de 37 °C, peut être mortelle. Les signes avant-coureurs de l'hypothermie sont, notamment, un engourdissement des mains et des pieds et un léger frissonnement. Une exposition prolongée au froid peut entraîner un frissonnement plus intense, des troubles de l'élocution, de la somnolence et même un sentiment d'épuisement.

Lorsque l'un de ces symptômes apparaît, il est essentiel de trouver un abri, de mettre des vêtements secs et de prendre un goûter (préférablement une boisson chaude). Les cas graves exigent une attention médicale immédiate.

- **S'habiller en fonction de la température.** Des couches de vêtements amples retiennent l'air et offrent une bonne isolation. La couche intérieure doit être absorbante, la couche du milieu chaude et la couche extérieure, imperméable et résistante au vent.
  - **un chapeau** (chaud, serré et qui couvre les lobes d'oreilles; pas de chapeau à la mode ou de casquette de baseball);
  - **des mitaines** (les gants ne gardent pas les mains autant au chaud que les mitaines);
  - **des couches amples** (un tissu synthétique absorbant près de la peau, une couche intermédiaire plus chaude et une couche extérieure hydrofuge ou imperméable);
  - **des bas** (une seule paire de bas, en laine ou en laine mélangée avec de la soie ou du polypropylène est plus efficace que le coton, qui n'isole pas lorsqu'il est mouillé. Évitez les bas trop épais qui peuvent refroidir les pieds en restreignant la circulation du sang et de l'air autour des orteils);
  - **des bottes** (elles doivent être sèches et pas trop serrées).

©Alberta Education, Canada, 2007

Les enfants doivent enlever leurs vêtements et leurs souliers mouillés le plus rapidement possible puisque ce sont les facteurs qui contribuent le plus aux engelures. Les manteaux doivent être fermés jusqu'en haut. Pour éviter l'étranglement pendant le jeu, on recommande le port d'un cache-cou plutôt que d'un foulard. Si l'enfant porte un foulard, il faut le rentrer dans le manteau. Retirez les cordons des capuchons et des manteaux puisqu'ils présentent un risque pour la sécurité.

- **Préparez-vous.** Échauffez-vous et étirez-vous à l'intérieur avant de sortir dans le froid.
- **Faites attention au vent.** Tenez compte du facteur de refroidissement éolien dans votre planification et prévoyez des trajets où vous aurez le vent dans le dos vers la fin de la séance d'exercice.
- **Faites attention à la fatigue.** Ne vous épuisez pas trop à des températures extrêmement froides.
- **Jumelez-vous à un copain.** Faites-vous accompagner par un copain et surveillez-vous mutuellement.
- **Ne vous attardez pas.** Lorsque l'activité est terminée, rentrez et mettez des vêtements secs le plus rapidement possible.

Quand fait-il trop froid pour marcher ou jouer dehors?

- Lorsque la température est inférieure à -25 °C (-13 °F), peu importe le facteur de refroidissement éolien.
- Lorsque le facteur de refroidissement éolien est égal ou inférieur à -28 °C (-15 °F) (c'est la température où la peau exposée gèle en quelques minutes).

La sécurité au soleil

Même en hiver, vous pouvez subir un coup de soleil. Réduisez l'exposition au soleil lorsque le soleil est au zénith.

- Trouvez de l'ombre ou créez votre propre ombre.
- Portez un chapeau à larges bords ou une tuque et des lunettes qui protègent des rayons UVA et UVB.
- Portez une lotion solaire avec un facteur de protection solaire (FPS) de 15 ou plus avec un facteur de protection UVA et UVB (un FPS plus élevé pour les personnes qui passent beaucoup de temps dehors).

©Alberta Education, Canada, 2007

Conseils pour les activités et leçons à l'extérieur :

- Invitez les élèves à noter leurs progrès dans un journal.
- Utilisez l'équipement déjà présent sur votre terrain de jeux lors des activités.
- Un grand nombre de ces activités peuvent être déplacées à l'intérieur si la météo n'est pas clémente.
- Invitez les élèves à apporter des bouteilles d'eau ou fournissez-leur des rafraîchissements durant les activités pour éviter la déshydratation.
- Revoyez les règles et les consignes de sécurité propres aux activités à l'extérieur avant de les tenir. Quand l'enseignant donne des instructions, il devrait se tenir de façon à ce que les élèves n'aient pas le soleil dans les yeux, ni le vent dans le dos.
- Informez les élèves sur les avantages de l'utilisation d'une crème solaire et de casquettes pour réduire les risques de coups de soleil.
- À la fin d'une activité physique, demandez aux élèves de modifier l'activité ou de réinventer un jeu pour stimuler leur intérêt et les encourager à participer.
- Encouragez les élèves à reconnaître l'esprit sportif comme une composante essentielle de l'activité physique. Les élèves devraient apprendre à respecter les règles et les autres joueurs et à se respecter eux-mêmes.
- Demandez aux élèves de se porter volontaires pour enseigner au reste de la classe un jeu lié à leur propre culture. Regroupez les jeux présentés dans votre classe et partagez-les avec le reste de l'école.

©Alberta Education, Canada, 2007

À l'extérieur

Activités physiques et approche interdisciplinaire

Page	
125	Randonnée amusante
126	Capture de drapeaux
127	Course d'orientation et de mémorisation
128	Course d'orientation
129	Échanges de balles

Activités physiques supplémentaires

Page		Page	
130	Activités amusantes sur l'asphalte	141	Circuit spécial au terrain de jeux
131	Baseball et softball	142	Golf au terrain de jeux
132	Parties de ballon-balai	143	Balle au camp
133	De plus en plus bas	144	Courses folles
133	Double balle (*We Pitisowewepahikan*)	145	Jeux de course (*Peseputuwenu*)
134	Circuit d'exercices	146	Relais sur neige
135	Raquettes et cerceaux	147	SPUD
136	Sauts à la corde	148	Tâches coopératives fascinantes
137	Sauter au but	149	Balles de tennis amusantes
138	Rencontre au milieu de l'aire de jeux	150	Disque volant (Frisbee) en raquette à neige
139	Le carrousel	151	Défi : marche, course à pied ou en fauteuil roulant
140	Défi au terrain de jeux	152	Marches divertissantes
		154	Jeu du chat perché sur la neige

©Alberta Education, Canada, 2007

À l'extérieur

Activités physiques et approche interdisciplinaire

Randonnée amusante

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	

Divisions I, II, III
À l'extérieur
Équipement : du papier et des crayons par équipe de deux

1. Divisez votre classe en équipes de deux. Remettez à chaque équipe des parcours ou de l'aire du jeu, ainsi qu'une feuille de papier sur laquelle apparaissent les lettres de l'alphabet (ou demandez aux élèves d'inscrire les lettres de l'alphabet sur une feuille). (Vous pourriez exclure les lettres K, Q, W, X Y et Z.)

2. Les membres des équipes peuvent travailler ensemble, en marchant, en courant ou en faisant avancer leur fauteuil roulant, pour trouver des objets dont le nom débute avec chacune des lettres de l'alphabet. Chaque membre pourrait aussi être responsable de chercher des objets dont le nom débute avec les lettres d'une moitié de l'alphabet. Vous pourriez demander aux élèves qui ont plus de difficultés à se déplacer de couvrir la zone la plus proche de l'école. Certains élèves pourraient se faire aider par un camarade – qui pourrait s'assurer que le milieu environnant est exempt de débris et de dangers. Établissez des règles de base pour mettre les élèves au défi.

3. À toutes les deux ou trois minutes, les élèves s'arrêtent, puis ils notent leur fréquence cardiaque sur une feuille de papier. Les élèves doivent adapter leur vitesse d'exécution de façon à maintenir une fréquence cardiaque adéquate pendant l'effort.

4. Pendant que les élèves font des rotations des chevilles, étirent les mollets, les hanches et le bas du dos, discutez avec eux de leur fréquence cardiaque pendant qu'ils marchaient, couraient ou faisaient avancer leur fauteuil roulant.

Ressources

Pour obtenir un modèle de registre où consigner les constatations durant la marche de l'alphabet, consultez la section *Ressources à l'intention des enseignants – Matériel didactique – Documents d'appui en format pdf* au http://www.education.gov.ab.ca/EducationPhysique.

Annexe

Pour obtenir des idées d'étirements, voir **Annexe 1 – Exercices d'étirement**.

Approche interdisciplinaire

Français – FLA

Mettez les élèves au défi de compléter l'alphabet dans une autre langue.

Sciences

Invitez les élèves à chercher des preuves de certains concepts appris dans l'environnement (par exemple, les changements mécaniques ou les machines simples) ou à classer les objets de leur liste en organismes vivants ou en éléments non vivants.

©Alberta Education, Canada, 2007

Capture de drapeaux

Activité	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Divisions II, III
À l'extérieur
Équipement : drapeaux, poulets en caoutchouc ou balles de neige colorées, raquettes (facultatif), dossards de couleur différente, cônes

1. Divisez la classe en deux équipes et revoyez les règles du jeu avec les élèves avant de passer au jeu :
   - Deux équipes placent chacune dix drapeaux sur l'aire de jeux (chaque équipe a des drapeaux d'une couleur distincte). Des balles de neige colorées ou des poulets en caoutchouc pourraient être utilisés comme drapeaux.
   - Chaque équipe est placée sur un côté de l'aire de jeux et ses joueurs portent un dossard d'une couleur distincte.
   - Sur son côté, chaque équipe crée une petite zone avec des cônes appelée « maison de neige ». Augmentez le défi pour les élèves plus âgés en demandant à un joueur de chaque équipe de protéger la maison de neige.
   - Les élèves doivent localiser et capturer les drapeaux de l'équipe adverse. Si un élève est touché par un joueur adverse, il doit se rendre à la maison de neige de l'équipe adverse, où il sera prisonnier. Les élèves peuvent aussi participer à cette activité en raquettes ou en étant liés, (par exemple, deux par deux en ayant les jambes attachées).
   - Pour libérer un membre de son équipe, un élève doit entrer dans la maison de neige de l'équipe adverse et le toucher.
   - Le jeu se termine lorsqu'une équipe a capturé les dix drapeaux de l'autre équipe.
2. Organisez un défi pour opposer vos élèves à d'autres classes. Votre classe pourrait affronter une équipe composée des membres du personnel de l'école pendant l'heure du midi.

Approche interdisciplinaire

Mathématiques	Inscrivez sur les drapeaux des équations ou d'autres problèmes arithmétiques, et demandez à chaque équipe de trouver les solutions aux problèmes inscrits sur les drapeaux capturés. (Pour gagner, une équipe doit avoir uniquement de bonnes réponses.)
Sciences	Inscrivez sur les drapeaux des devinettes de sciences, et demandez à chaque équipe de répondre aux questions inscrites sur les drapeaux capturés. (Pour gagner, une équipe doit avoir uniquement de bonnes réponses.)
Études sociales	Inscrivez des devinettes d'études sociales sur les drapeaux, et demandez à chaque équipe de répondre aux questions inscrites sur les drapeaux capturés. (Pour gagner, une équipe doit avoir uniquement de bonnes réponses.)

©Alberta Education, Canada, 2007

Course d'orientation et de mémorisation

Activité	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Divisions II, III
À l'extérieur
Équipement : une carte maîtresse du terrain de l'école, des repères (morceaux de ruban-cache où des lettres sont inscrites), une carte de pointage par équipe de deux, des dossards de couleur

1. Disposez des repères identifiés par des lettres ou des symboles dans toute l'aire de jeux ou la cour de l'école. Tous les repères valent des points. La valeur de chaque repère dépend de la distance qui le sépare du point de départ et de son accessibilité.
2. Sur une carte du terrain de l'école, indiquez clairement où les symboles sont localisés pour créer une carte maîtresse, la carte des repères. Remettez à chaque équipe de deux une feuille de pointage (voir annexe). Assurez-vous qu'il y a beaucoup de repères que les élèves pourront identifier dans une période de temps prédéterminée.
3. Au signal de départ, les élèves étudient la carte de repères et mémorisent le plus grand nombre de localisations possible avant de partir à la recherche des repères. Ils peuvent choisir de commencer à partir de n'importe quel repère. (Les repères ne doivent pas nécessairement être localisés dans un ordre particulier.) Ensemble, les deux membres de chaque équipe localisent le plus de repères possible et reviennent à leur point de départ avant la limite de temps prédéterminée (20 minutes). Envisagez la possibilité d'imposer une pénalité aux équipes qui ne reviennent pas à temps.

Annexe

Pour obtenir des cartes de pointage, voir **Annexe 12 – Cartes de pointage pour la course d'orientation et de mémorisation**.

Approche interdisciplinaire

Français – FLA
À chaque repère, utilisez un mot ou une phrase. Plus les élèves trouvent de repères, plus ils accumulent de mots et ont de chances de compléter l'histoire. Des élèves peuvent faire un récit mimé aux autres membres du groupe, ou créer leur propre récit à partir des indices qu'ils ont trouvés.

Mathématiques
À chaque repère, affichez un problème mathématique que les élèves doivent résoudre.

Sciences
À chaque repère, affichez une devinette de sciences à laquelle les élèves doivent répondre.

Études sociales
À chaque repère, affichez une devinette d'études sociales à laquelle les élèves doivent répondre.

©Alberta Education, Canada, 2007

Course d'orientation

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Dynamisme soutenu	
Effort	✓
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II, III
À l'extérieur
Équipement : petit drapeau rouge, sifflet, feuille d'indices, trésor (par exemple, des bretzels, des crayons ou des friandises aux graines de sésame)

Remarque.– Cette activité peut être faite à pied ou en raquettes.

1. Cachez un petit drapeau rouge quelque part sur les terrains de l'école.
2. Donnez aux élèves des indices verbaux qui les amèneront à se déplacer sur les terrains de l'école et à trouver le drapeau rouge. À toutes les trois ou quatre minutes, donnez un coup de sifflet et fournissez aux élèves un nouvel indice, visuel ou verbal. Encouragez les élèves à se déplacer le plus rapidement possible quand ils ont un nouvel indice. Chaque indice amène les élèves de plus en plus près du drapeau.
3. Demandez aux élèves de mettre les mains sur la poitrine pour sentir leur cœur battre plus vite qu'au départ de la course, au fur et à mesure qu'ils reçoivent des indices. Soulignez-leur que leurs cœurs devraient battre plus rapidement qu'au départ. (Soyez sensible aux différents niveaux de forme physique des élèves.) Vous pourriez modifier le parcours ou cacher des drapeaux additionnels à des endroits plus accessibles pour certains élèves.
4. L'élève qui trouve le drapeau vous l'apporte et gagne un trésor qu'il partagera avec toute la classe.
5. Mettez les élèves au défi de créer ou de suivre une carte des sentiers pédestres dans la communauté.

Annexe

Pour obtenir des cartes de pointage, voir **Annexe 12 – Cartes de pointage pour la course d'orientation et de mémorisation**.

Approche interdisciplinaire

Français – FLA	Incorporez des habiletés et un concept de français ou de FLA aux indices (par exemple, résoudre des devinettes, comprendre un texte ou mettre en forme des données).
Mathématiques	Incorporez des habiletés et un concept de mathématiques aux indices (par exemple, déchiffrer un code à l'aide de modèles ou d'opérations numériques).
Sciences	Incorporez des habiletés et un concept de sciences aux indices (par exemple, faire résoudre des devinettes portant sur des notions apprises en sciences).
Études sociales	Incorporez des habiletés et un concept d'études sociales aux indices (par exemple, résoudre des devinettes à l'aide de notions portant sur la communauté environnante ou sur les communautés anciennes ou du monde).

©Alberta Education, Canada, 2007

Échanges de balles

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	✓
Travail d'équipe	

Divisions I, II, III
À l'extérieur
Équipement : une raquette et une balle par élève, des balles qui conviennent à l'activité, 40 cerceaux

1. Demandez aux élèves de saisir le manche de leur raquette de façon à ce que le pouce et l'index forment un « V ». Mettez au défi les élèves de compléter les habiletés suivantes avec leurs balles et leurs raquettes :
   - marcher en tenant une balle en équilibre sur la raquette;
   - frapper la balle pour la projeter en l'air et l'attraper avec la raquette ou la main;
   - frapper la balle pour la projeter en l'air et la faire rebondir sur la raquette avant de l'attraper;
   - s'échanger la balle en l'air en faisant des coups droits et des coups de revers.
2. Demandez aux élèves de se fixer des objectifs personnels quant au nombre de fois qu'ils peuvent s'échanger la balle de manière continue. Faites-leur part de vos commentaires et suggestions. Montrez-leur les techniques appropriées et, au besoin, demandez à des élèves de faire des démonstrations. Certains élèves pourraient utiliser un sac de fèves ou frapper une balle en plastique attachée à un cône par une corde. D'autres pourraient s'asseoir pour mieux se concentrer sur leurs tâches.

Approche interdisciplinaire

Sciences	Invitez les élèves à faire rebondir les balles sur des cibles marquées A, B, C et D pour répondre à des questions à choix multiples.
Études sociales	Invitez les élèves à faire rebondir les balles sur des cibles marquées A, B, C et D pour répondre à des questions à choix multiples.
Santé	Invitez les élèves à faire rebondir les balles sur des cibles marquées A, B, C et D pour répondre à des questions à choix multiples.

©Alberta Education, Canada, 2007

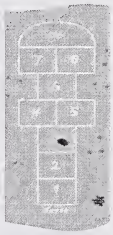
Activités amusantes sur l'asphalte

Activité	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	

Divisions I, II, III
À l'extérieur
Équipement : peinture, craie, cordes à sauter, ballons, cailloux, bâtons ou autres petits objets à utiliser comme marqueurs, billes

Encouragez les élèves à faire des activités sur le revêtement bitumineux de la cour de récréation et sur les trottoirs. Tracez des lignes permanentes sur le bitume de la cour de récréation pour que les élèves puissent jouer à la marelle ou aux quatre carrés. Les élèves peuvent aussi utiliser de la craie pour créer des jeux et les enseigner à d'autres groupes. Il existe plusieurs variantes de marelle, dont celles-ci :



Marelle ordinaire : Le premier joueur lance un marqueur (par exemple, un caillou) dans la case 1, puis il saute sur un pied dans les autres cases jusqu'en haut et ramasse le caillou au retour. Une fois revenu sur « TERRE », il lance le caillou dans la case 2, puis il saute sur un pied dans les autres cases jusqu'en haut et ramasse le caillou au retour. Et ainsi de suite. Les joueurs passent leur tour s'ils marchent sur les lignes, sautent sur une case occupée par un autre marqueur, touchent le sol avec n'importe quelle partie de leur corps, touchent un autre marqueur, lancent leur marqueur dans une mauvaise case, le lancent sur une ligne ou à l'extérieur de la marelle.

Créer ou partager une marelle : Les élèves travaillent en groupe pour créer un jeu de marelle selon les règles de base. Le groupe détermine le tracé de la marelle, la manière de se déplacer (sauter sur les deux pieds, sauter à cloche-pied, sur le pied droit, sur le pied gauche, etc.), la direction dans laquelle on se déplace (en avant, en arrière, sur les côtés) et toute autre règle. Un membre du groupe explique le jeu de marelle créé par son groupe aux autres équipes, pendant qu'elles essaient les différentes créations à tour de rôle.

Jeu du chat perché et de marelle : Définissez l'aire de jeux en utilisant des cônes autour des gabarits de marelle. Choisissez des élèves qui seront des poursuivants ou des « chasseurs ». Les poursuivants se déplacent sur l'aire de jeux en essayant de toucher les autres élèves. Quand ils sont touchés, les élèves vont sur les gabarits de marelle, sautent et sautillent sur les cases. Les joueurs ne peuvent pas être touchés pendant qu'ils sautent sur un gabarit. Une fois qu'ils ont terminé, ils reviennent au jeu. Alternez souvent les poursuivants de manière à ce que tous les élèves puissent être touchés.

©Alberta Education, Canada, 2007

Baseball et softball

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Divisions I, II, III
À l'extérieur
Équipement : balles de softball, balles de baseball, gants, buts, bâtons, cônes

Les parties de baseball et de softball peuvent être jouées sur des terrains de baseball traditionnels ou sur des terrains délimités avec des cônes, pouvant donc accueillir un grand nombre de participants ayant plusieurs niveaux d'habiletés. Le baseball et le softball peuvent aussi être joués à l'intérieur avec des bâtons rembourrés ou en plastique, et des ballons Gatorskin. Les écoles peuvent mettre des bâtons et des balles à la disposition des élèves aux récréations et après l'école. Les enseignants pourraient souligner aux élèves les possibilités de participer à des ligues de baseball ou de softball dans la communauté.

Quand des parties de baseball ou de softball sont organisées avec les plus jeunes élèves, leur participation et leur intérêt peuvent être limités en raison des temps d'attente (sur le banc avant d'aller frapper, dans le champ extérieur, etc.), mais aussi en raison de la difficulté qu'ils peuvent avoir à frapper une balle rapide et à attraper une balle dure. Envisagez la possibilité d'utiliser des balles molles et des bâtons rembourrés, d'avoir moins de joueurs à la fois sur le terrain ou seulement trois buts, ou encore de modifier les parties.

Exemples de parties de baseball et de softball modifiées

Jouer sans prises

Invitez des enseignants ou d'autres adultes à lancer des balles à tous les élèves de l'équipe pour assurer une certaine uniformité des lancers. Aussi, pour accroître le succès des élèves, vous pourriez permettre qu'il n'y ait pas de prises ou de retraits automatiques au bâton. (Autrement dit, les élèves pourraient recevoir autant de lancers qu'il faut avant de frapper la balle.) Les élèves qui ont de la difficulté à frapper la balle pourraient s'exercer sur des objets stationnaires (par exemple, frapper une balle placée sur un cône). Tous les membres de chaque équipe pourraient avoir l'occasion de frapper la balle à chaque manche.

Le canard sur le rocher*

Divisez la classe en groupes de cinq élèves. Remettez à chaque élève un sac de fèves (le canard). Invitez les élèves à se mettre en rang derrière la ligne des lancers. Placez un grand cône devant eux (le rocher). Invitez les élèves à lancer leurs sacs de fèves en direction du rocher. Le joueur qui lance son sac de fèves le plus loin du rocher est le gardien. Le canard du gardien est placé au sommet du rocher. Les élèves se remettent en rang derrière la ligne où ils lancent leurs sacs de fèves en essayant de faire tomber le canard du gardien. Au moment où ils ramassent leurs canards, les élèves peuvent être touchés par le gardien et, alors, les rôles sont inversés. Un joueur est en sécurité (ou ne peut pas être touché) s'il a un pied sur son canard. Lorsqu'un joueur fait tomber le canard du gardien, tous les autres joueurs peuvent aller chercher leur sac et revenir en toute sécurité à leur ligne de départ.

Balle folle

Divisez la classe en deux équipes (une équipe au champ [défensive] et une équipe au bâton). Les frappeurs ont un numéro et vont au bâton à tour de rôle. Chaque joueur a seulement une chance de frapper la balle. S'il la frappe, il doit courir sur tous les buts et revenir au marbre. Pour retirer un coureur, un joueur défensif attrape la balle. Les autres joueurs défensifs, alignés derrière lui, les jambes écartées, se passent la balle jusqu'au dernier joueur défensif qui crie alors « Stop! ». Le coureur marque un point pour chaque but qu'il a touché avant que le jeu cesse.

---

* Adapté de : Jo Brewer, *A Mitt Full of Baseball and Softball Type Games*, Alberta, The Creative Network, 2002, p. 89, 101.

©Alberta Education, Canada, 2007

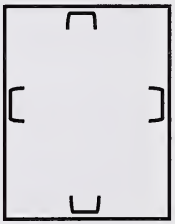
Parties de ballon-balai

Activité	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Divisions II, III
À l'extérieur
Équipement : balais de maison, de curling ou de ballon-balai, patins ou raquettes à neige (facultatif), ballons, cônes ou buts, dossards de couleur différente

1. Dites aux élèves d'utiliser le balai pour faire avancer le ballon, dribbler ou créer des relais. Ils pourront ainsi mettre en pratique et améliorer leurs habiletés avant de commencer une partie de ballon-balai. S'ils jouent sur la glace, ils devraient porter un casque.
2. Présentez aux élèves le concept « passe et va » (un élève passe le ballon à un coéquipier, puis il se dirige dans une ouverture pour le retour de sa passe). Revoyez les règles qui s'appliquent aux activités ci-dessous et demandez aux élèves de participer à l'une d'elles.
   - **Camion et remorque :** Un élève se tient devant son partenaire avec un petit ballon et un balai. L'autre élève tient aussi un balai dans ses mains. L'élève placé devant l'autre, « le camion », se déplace avec le ballon sur l'aire de jeux. Son partenaire, « la remorque », le suit de près. À votre signal, l'élève placé devant fait une passe arrière à son partenaire, puis il se déplace pour se retrouver derrière à son tour. Invitez les élèves à inverser les rôles. Ajoutez des cônes et des cerceaux sur l'aire de jeux qui serviront d'obstacles durant l'activité.
   - **Pirates de l'Alberta :** Chaque élève a un balai, et les trois quarts des élèves ont aussi un petit ballon. Ceux qui n'en ont pas sont les « Pirates de l'Alberta ». Le but du jeu est de garder les ballons le plus loin possible des pirates. Si un pirate réussit à s'emparer d'un ballon, il devient un joueur et essaie de garder son ballon le plus loin possible des pirates. L'élève à qui il a pris le ballon devient un pirate.
   - **Buts en rafale :** Placez quatre buts sur les quatre côtés d'un grand carré ou d'un grand rectangle. Un certain nombre de ballons (un ballon par élève) sont placés au milieu de l'aire de jeux. Divisez la classe en quatre équipes, chacune étant identifiée par un dossard de couleur différente. Chaque équipe choisit un gardien de but et deux défenseurs. Tous les autres membres sont des joueurs offensifs. Chaque élève a un balai. À votre signal, tous les joueurs offensifs courent vers le milieu de l'aire de jeux pour attraper un ballon avec leurs balais, puis ils tentent de marquer un but dans un filet adverse. Les joueurs défensifs essaient de les en empêcher. Pour chaque équipe, le but du jeu est d'accorder le moins de buts possible. Une fois que tous les ballons seront dans les buts, le jeu s'arrête et les gardiens comptent le nombre de ballons qui ont pénétré dans leur filet. Invitez les équipes à faire une rotation parmi leurs membres (gardien, défenseurs et joueurs offensifs).



©Alberta Education, Canada, 2007

De plus en plus bas*

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	
Image corporelle	✓
Bien-être	

Coopération	
Communication	✓
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	

Divisions II, III
À l'extérieur
Équipement : balles de tennis pour la moitié de la classe

1. Deux par deux, lancez une balle de tennis sans arrêt jusqu'à ce que quelqu'un échappe la balle.
2. Lorsqu'un des deux partenaires échappe la balle, l'autre dit « Un genou à terre ».
3. Si la même personne échappe la balle une seconde fois, l'autre dit « Deux genoux à terre ».
4. Si la même personne échappe la balle une troisième fois, l'autre dit « Un coude à terre ».
5. Le jeu se poursuit. Les directives suivantes sont « Deux coudes à terre », puis « Menton à terre ». Si l'élève échappe encore la balle, il est éliminé et la partie se termine. L'objectif est de rester dans la même position pour attraper et lancer la balle.
6. Pour rendre le jeu plus complexe, augmentez la distance entre les partenaires ou utilisez deux balles de tennis.

Double balle (*We Pitisowewepahikan*)**

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	

Divisions II, III
À l'extérieur
Équipement : bâtons courbés d'environ un mètre, un sac de sable en forme d'haltère ou deux petites balles attachées ensemble

Il s'agit d'un jeu cri, joué principalement par les femmes, qui exige une très bonne condition physique. À l'origine, les buts étaient placés jusqu'à 1,5 kilomètre de distance et la balle double était faite de sacs en peau de chevreuil remplis de poils de bison.

1. Le jeu peut se jouer sur un terrain de soccer ou de football ou sur tout terrain où les buts peuvent être placés à au moins 85 mètres l'un de l'autre. Il peut y avoir de 4 à 8 joueurs par équipe.
2. Le jeu est semblable au « shinny », sauf que la balle ne peut être déplacée qu'en la lançant à l'aide du bâton courbé. Il est interdit d'y toucher avec les pieds ou les mains.
3. Le jeu commence lorsqu'un joueur lance la balle vers le centre de l'aire de jeux.
4. Le joueur qui attrape la balle ne peut la transporter sur le bâton. Il doit la passer à un autre joueur. Les joueurs peuvent tenter d'attraper la balle en frappant le bâton de leur adversaire.
5. L'équipe qui lance la balle au-delà de la ligne de but gagne la partie.

---

* Adapté de : Games Kids Play, « Down Down Down », *Games Kids Play*, 1995-2006, http://www.gameskidsplay.net/games/ball_games/down_down_down.htm (consulté en novembre 2005).
** Adapté de : Pat Atimoyoo, *Nehiyaw Ma Tow We Na: Games of the Plains Cree,* Saskatoon (SK), Saskatchewan Indian Cultural College, Curriculum Studies and Research Department, 1980, p. 23.

©Alberta Education, Canada, 2007

Circuit d'exercices

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Divisions I, II, III
À l'extérieur
Équipement : cordes à sauter, cerceaux, cônes

Demandez aux élèves d'effectuer un circuit de cinq stations :

Station 1 : Sur le gazon, faites deux rangées comptant chacune trois cerceaux placés à égale distance. Demandez aux élèves de sauter d'un cerceau à l'autre à deux reprises.

Station 2 : Disposez deux grands cônes à 1,5 mètre de distance l'un de l'autre. Déposez un gros tube en plastique sur les cônes. Demandez aux élèves de ramper sous le tube une fois.

Station 3 : Préparez un parcours à l'aide de six cônes. Demandez aux élèves d'effectuer une fois le parcours en courant en zigzag entre les cônes.

Station 4 : Disposez des cordes à sauter sur le gazon, deux par deux. Demandez aux élèves de sauter par-dessus les cordes, dix fois. Modifiez la distance entre les cordes pour encourager les élèves à se donner pour défi de faire des sauts de plus en plus grands.

Station 5 : Disposez trois cordes à sauter sur le gazon ou délimitez le terrain avec trois cônes (une ligne de départ, une ligne de changement et une ligne d'arrivée). Les lignes doivent être à dix mètres l'une de l'autre. Demandez aux élèves de commencer à sauter sur leur pied gauche à la ligne de départ, de changer de pied à la ligne de changement, puis de continuer à sauter sur leur pied droit jusqu'à la ligne d'arrivée. Dites-leur de faire ces exercices trois fois.

©Alberta Education, Canada, 2007

Raquettes et cerceaux

Activité	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	

Divisions I, II
À l'extérieur
Équipement : cerceaux, balles, sacs de fèves, raquettes

1. Si vous avez un groupe de 45 élèves, dispersez environ 35 cerceaux au sol.
2. Au milieu de chaque cerceau, un élève s'assoit avec une raquette et une balle. Les élèves qui n'ont pas de cerceaux se tiennent debout, à côté des autres, et attendent que la partie commence.
3. Au signal de départ, les élèves assis au milieu des cerceaux font rebondir leur balle sur leur raquette. S'ils perdent le contrôle de leur balle, ils doivent sortir de leur cerceau pour la récupérer.
4. Les élèves qui sont restés debout peuvent alors « voler » les cerceaux, c'est-à-dire s'asseoir à leur tour au milieu d'un cerceau et commencer à faire rebondir une balle. Les élèves doivent faire rebondir leur balle pour pouvoir rester dans le cerceau.
5. Après trois minutes, arrêtez le jeu et assignez une tâche spéciale aux élèves qui ne sont pas dans les cerceaux, comme, par exemple, démontrer une habileté avec la raquette.

Sacs de fèves et cerceaux

1. Divisez la classe en équipes de deux et remettez à chaque élève un cerceau et un sac de fèves.
2. Demandez à chaque élève de se tenir debout à l'intérieur de son cerceau, de deux à quatre mètres de distance de son camarade.
3. À tour de rôle, chaque élève essaie de lancer son sac de fèves dans le cerceau de son camarade, sans le faire rebondir ou le faire glisser. L'autre élève peut bloquer les lancers pour défendre son cerceau.

Échanges de balles et de cerceaux

1. Divisez la classe en équipes de deux et remettez à chaque équipe un cerceau et une balle. Demandez à chaque équipe de placer son cerceau au sol entre les deux coéquipiers.
2. Invitez un des membres de chaque équipe à laisser tomber la balle et à la frapper (avec une main ou un bras) en direction de son camarade, en la faisant rebondir dans le cerceau. La balle ne doit rebondir qu'une seule fois dans le cerceau durant la passe. L'autre membre de l'équipe retourne la balle en la frappant à son tour en direction de son camarade, en la faisant rebondir également une seule fois dans le cerceau.
3. Des points sont enregistrés si la balle ne peut pas être retournée par le receveur, si elle rebondit plus d'une fois dans le cerceau ou si elle est attrapée.

©Alberta Education, Canada, 2007

Sauts à la corde

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	✓

Divisions II, III
À l'extérieur
Équipement : des cordes à sauter (élastiques)

1. Remettez aux groupes de trois ou quatre élèves une corde à sauter (un élastique de 1,5 cm avec les deux extrémités attachées pour former un grand cercle de deux ou de trois mètres de longueur). Les élèves qui ne peuvent pas sauter pourraient tenir l'extrémité de la corde pendant que les autres sautent. Pour certains élèves, il pourrait être plus facile d'utiliser de grands cerceaux. D'autres pourraient participer à des défis en alternance, comme lancer des sacs de fèves par-dessus ou entre les cordes placées à différentes hauteurs. Des élèves pourraient sauter simplement par-dessus une corde placée au sol.

2. Deux élèves placent chacun la corde élastique autour des chevilles et se tiennent à environ deux mètres de distance, de manière à ce que la corde soit tendue, mais pas trop, et forme un rectangle. Les sauteurs exécutent une série prédéterminée de sauts.

3. Lorsqu'ils réussissent leurs sauts, la corde est enroulée autour des mollets de ceux qui la tiennent, puis de leurs genoux et de leurs hanches. Quand ils ratent leurs sauts, les sauteurs prennent la place des élèves qui tenaient la corde.

4. Demandez aux élèves de noter l'augmentation de leur fréquence cardiaque et le rythme de leur respiration pendant qu'ils sautent.

5. Chaque membre d'un groupe crée une figure qui inclut dix sauts (chaque pied sur une corde, les deux pieds sur la même corde, les deux pieds à cheval sur une corde, puis sur l'autre, les deux pieds sur les deux cordes ou à l'extérieur des deux cordes, etc.).

6. Permettez aux groupes de présenter leurs figures de sauts aux autres.

7. Augmentez le niveau de difficulté en incorporant l'utilisation d'accessoires ou d'une balle. Par exemple, les élèves pourraient exécuter leurs figures de sauts, tout en essayant de dribbler un ballon de basket-ball.

©Alberta Education, Canada, 2007

Sauter au but

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	✓
Vie active dans la communauté	

Divisions II, III
À l'extérieur
Équipement : cônes ou cordes à sauter pour créer une aire de sauts

1. Selon l'âge et les habiletés des élèves, établissez une aire de jeux de 10 à 20 mètres entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée.

2. Les élèves sont sur la ligne de départ. À votre signal, ils sautent jusqu'à la ligne d'arrivée en comptant le nombre de sauts qu'ils font pour franchir la distance. Les élèves doivent fléchir les genoux et maintenir leur poids sur la plante des pieds. Leurs bras sont pliés aux coudes et ramenés vers l'arrière. Ils commencent chaque saut en position debout à partir de l'endroit exact où ils ont atterri lors du saut précédent.

3. Invitez les élèves à sauter sans utiliser leurs bras ou sans plier les jambes. Demandez-leur quelles différences ils ont constatées.

4. Dites aux élèves de faire un court départ avec élan, puis de sauter en utilisant une seule jambe. Invitez-les à comparer les résultats.

5. Dites aux élèves de se choisir un camarade. En alternance, ils peuvent faire des sauts en position fléchie ou des relais : un élève saute dans une direction et touche son camarade qui se met alors à sauter dans la direction opposée.

©Alberta Education, Canada, 2007

Rencontre au milieu de l'aire de jeux

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	✓
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II
À l'extérieur
Équipement : aucun équipement n'est requis

1. Aidez les élèves à se trouver un camarade (par exemple, qui a le même nombre de frères et de sœurs, la même taille ou la même couleur de chaussettes).
2. Les membres de chaque équipe sont debout sur des côtés opposés de l'aire de jeux et se font face.
3. Au signal de départ, ils courent droit devant eux, se rencontrent au milieu de l'aire de jeux, où ils s'échangent un « Tope là! », puis ils retournent à leurs places respectives. Tenez compte des habiletés des élèves et modifiez la distance à parcourir en conséquence.
4. Invitez les élèves à essayer d'autres variantes, comme : a) se rencontrer au milieu de l'aire de jeux et retourner à leurs places respectives en courant à reculons; b) se rencontrer au milieu de l'aire de jeux, s'encercler les uns les autres et retourner à leurs places respectives; c) se rencontrer au milieu de l'aire de jeux, faire un mouvement de danse carrée et retourner à leurs places respectives en reculant; d) se rencontrer au milieu de l'aire de jeux, faire trois grands sauts et retourner à leurs places respectives.
5. Invitez les élèves à compléter un exercice durant lequel ils se rencontrent au milieu de l'aire de jeux. Par exemple :
   - exécuter 25 sauts avec écart;
   - maintenir une position de traction sur les bras pendant 30 secondes;
   - faire 15 demi-redressements assis ou 15 redressements partiels;
   - exécuter un saut tournant à 360 degrés.

©Alberta Education, Canada, 2007

Le carrousel

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	✓
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II, III
À l'extérieur
Équipement : sifflet

1. Les joueurs se placent autour de la piste.
2. L'enseignant donne un coup de sifflet et dit aux élèves comment ils doivent se déplacer sur la piste, ex. : sauter, galoper, sauter à cloche-pied. Tous les élèves se déplacent dans la même direction.
3. Choisissez des exercices qui répondent aux besoins du groupe et qui combinent des activités intenses et moins intenses. Voici quelques idées de circuits :
   - Jogger lentement pendant une minute.
   - Marcher en levant les genoux pendant 30 secondes.
   - Marcher normalement pendant 30 secondes.
   - Courir vite pendant 15 secondes.
   - Marcher lentement pendant 30 secondes.
   - Marcher avec les mains sur les genoux, la main droite sur le genou droit et la main gauche sur le genou gauche pendant 30 secondes.
   - Marcher avec les mains sur le bas des jambes pendant 30 secondes.
   - Marcher à reculons pendant 30 secondes.
   - Marcher à reculons en faisant de grands pas pendant 30 secondes.
   - Courir à reculons pendant 30 secondes.
   - Marcher de l'avant en faisant des pas de géant pendant 30 secondes.
   - Toucher le plancher avec une main à chaque pas pendant 30 secondes.
   - Marcher comme un crabe pendant 30 secondes.

©Alberta Education, Canada, 2007

Défi au terrain de jeux

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	✓

Divisions I, II
À l'extérieur
Équipement : aucun équipement n'est requis

1. Tenez compte des habiletés particulières de vos élèves pour créer des défis personnalisés au terrain de jeux. Les élèves ayant une force de préhension limitée, un équilibre précaire ou une déficience visuelle doivent éviter tous les appareils en hauteur. Une visite supervisée au terrain de jeux, pendant que des élèves se livrent à des activités, permettrait à ces élèves d'explorer les appareils de manière plus sécuritaire.

2. Les élèves sont alignés, deux par deux, près d'un appareil. À votre signal, les élèves relèvent un défi, puis ils retournent à leur place. Les défis des élèves pourraient inclure les suivants :
   - courir autour de deux objets;
   - passer sous trois objets;
   - sauter par-dessus quatre objets;
   - monter sur quatre appareils et en descendre;
   - se suspendre à quatre appareils de tout son poids pendant un compte de quatre;
   - faire deux ponts.

3. Les élèves peuvent composer une séquence de défis (par exemple, courir vers un objet, passer sous un objet, sauter par-dessus un objet ou monter sur un appareil et en descendre).

Pour obtenir des renseignements sur la sécurité au terrain de jeux, consultez *Ressources à l'intention des enseignants – Matériel didactique – Document d'appui* en format pdf au http://www.education.gov.ab.ca/EducationPhysique/.

©Alberta Education, Canada, 2007

Circuit spécial au terrain de jeux

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Dynamisme soutenu	
Effort	✓
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II
À l'extérieur
Équipement : cerceaux, cônes, bancs, drapeaux, équipement de terrain de jeux

1. Organisez une marche ou une course au terrain de jeux. À votre signal, les élèves marchent ou courent dans l'aire de jeux en surmontant des obstacles, après quoi ils poursuivent l'activité à leur guise. Déterminez le parcours et installez des obstacles comme ceux-ci :

   Singe – les élèves se suspendent à une pièce d'équipement du terrain de jeux et comptent jusqu'à quatre.

   Bancs – les élèves sont couchés sur le ventre sur un banc de bois et se servent de leurs bras pour traîner leur corps d'un bout à l'autre du banc.

   Slalom – les élèves courent autour de cônes en zigzag.

   Glissoire – les élèves courent dans l'aire de jeux, montent dans une glissoire et glissent.

   Cerceau – Les élèves prennent un cerceau, le placent au-dessus de leur tête, le descendent jusqu'à leurs pieds et sortent du cerceau.

   Poutre – les élèves se mettent en équilibre sur trois points de leur corps sur une pièce d'équipement du terrain de jeux et comptent jusqu'à quatre.

   Des élèves plus âgés ou des parents bénévoles pourraient replacer les obstacles ou aider les élèves, au besoin. Si vous avez des groupes plus grands, placez deux fois plus d'obstacles pour réduire l'achalandage et permettre ainsi aux élèves de se déplacer plus rapidement et de façon sécuritaire à travers les obstacles. Marquez le trajet avec des drapeaux d'arpentage (fil de métal avec un petit drapeau de plastique fixé en haut) pour guider les élèves.

2. Pour varier, trouvez dans votre communauté un trajet que les élèves pourraient effectuer, soit un sentier dans un parc local, une zone boisée ou un jardin public. Demandez aux élèves de s'arrêter à des points de repère contrôlés par des volontaires le long de leur trajet. D'autres obstacles peuvent être ajoutés aux points de repère pour augmenter le défi et ajouter de la variété.

Annexe

Pour obtenir un exemple de circuit spécial, voir **Annexe 10 – Exemple de circuit spécial au terrain de jeux**.

©Alberta Education, Canada, 2007

Golf au terrain de jeux

Activité	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	

Divisions I, II, III
À l'extérieur
Équipement : sacs de fèves, cerceaux, balles, disques volants avec des queues, cônes

1. Demandez aux élèves de faire des exercices d'échauffement en s'exerçant avec des cibles. Divisez la classe en équipes de deux. Invitez les élèves à s'exercer au lancer en dessous en se tenant à différentes distances les uns des autres. Pour chaque élève, le but est de lancer la balle le plus près possible des pieds de son camarade.

2. Le terrain de jeux est votre parcours de golf. Certaines pièces d'équipement peuvent varier (par exemple, des ballons munis d'une queue, des disques volants, des balles en mousse ou des balles de tennis). Des cônes, sur lesquels sont inscrits des nombres, peuvent servir de tertres de départ. Les trous pourraient être des cerceaux au centre desquels un drapeau est placé. Vous pouvez aussi préparer le parcours en utilisant l'équipement du terrain de jeux pour rendre encore plus difficile l'accès aux trous (par exemple, en créant un trou coudé près d'un banc du parc).

3. Expliquez aux élèves les règles du jeu, dont les suivantes :
   - Le but du jeu est de mettre l'objet dans le cerceau en faisant le moins de lancers possible.
   - Les élèves peuvent travailler en équipes de deux pour alterner les lancers ou se mettre au défi de compléter un trou en faisant le moins de lancers possible.
   - Vous pourriez suggérer aux élèves plus âgés d'utiliser une raquette en bois ou un témoin d'athlétisme comme bâton de golf et de frapper une balle de tennis dans le cerceau.

4. Invitez les élèves à faire cette activité durant une période déterminée ou jusqu'à ce qu'ils aient complété le parcours.

©Alberta Education, Canada, 2007

Balle au camp

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

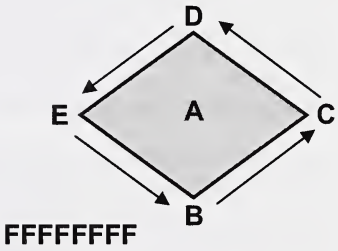
Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Divisions II, III
À l'extérieur
Équipement : cordes à sauter, tube en plastique, cerceaux, balles de softball, gants, bâtons, coussins (buts), cônes

1. Divisez la classe en groupes de 8 à 10 élèves. Un groupe est placé dans le champ intérieur et une lettre est attribuée à chaque position. Par exemple, le monticule du lanceur est A, le marbre est B, le premier but est C, le deuxième but est D et le troisième but est E. L'autre groupe (F) forme une ligne derrière le marbre.

2. À votre coup de sifflet, le joueur A lance la balle au joueur B qui la lance au joueur C, qui la lance à son tour au joueur D, qui la lance au joueur E, qui la lance au joueur B. Au moment où le joueur A lance la balle au joueur B, un joueur F (le premier sur la ligne derrière le marbre) court en direction du premier but et essaie de toucher aux quatre buts, incluant le marbre, avant que la balle soit revenue au joueur B en provenance du joueur E. S'il y parvient, il marque un point, et le joueur F suivant prend la relève.

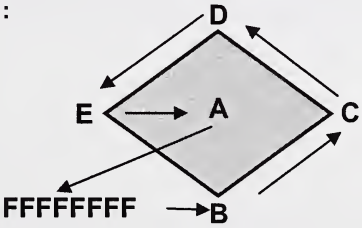
Lancer :



3. Les joueurs F se succèdent à tour de rôle et finissent par occuper les positions du champ intérieur.

4. Entre chaque course des joueurs F, les joueurs du champ intérieur changent de position. Le joueur F prend la place du joueur A, le joueur A devient le joueur B, le joueur B devient le joueur C et ainsi de suite. Les joueurs changent ainsi de position dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et le joueur E va rejoindre le groupe F en se mettant au bout de la ligne. Pendant qu'ils sont en ligne derrière le marbre à attendre de courir sur les buts, les joueurs F peuvent faire des sauts avec écart, des fentes ou des étirements.

Changement de position :



©Alberta Education, Canada, 2007

Courses folles

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Dynamisme soutenu	
Effort	✓
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions II, III
À l'extérieur
Équipement : aucun équipement n'est requis

Course de buffles

1. Des groupes de quatre à six élèves se déplacent dans l'aire de jeux, en suivant des meneurs qui marchent, font du jogging ou courent rapidement.

2. À votre signal, les élèves à la fin de chaque file accélèrent le pas pour se rendre au début de la file et deviennent ainsi les meneurs. Encouragez les élèves à faire divers jeux de pieds (des pas croisés, de côté, en avant, en arrière, etc.).

Course autour d'un rectangle

1. Demandez aux élèves de s'asseoir dans un grand rectangle. Attribuez à chaque élève un numéro, de un à quatre, qu'il doit mémoriser.

2. Au moment où vous dites à haute voix un numéro, les élèves qui ont ce numéro se lèvent et se mettent à courir autour du rectangle. Mettez les élèves au défi d'utiliser des mouvements locomoteurs, comme galoper, gambader, sauter sur une jambe. Accordez-leur une période de 30 secondes pour courir durant laquelle ils peuvent passer devant d'autres élèves et même dépasser leur point de départ.

3. À votre signal, les élèves arrêtent de courir et reviennent à leur point de départ en marchant. Continuez à dire à haute voix différents numéros en vous assurant que chaque élève a l'occasion de faire ces exercices de réchauffement au moins quatre fois.

4. Pour faciliter le plus de mouvements possible, créez divers triangles ou rectangles dans l'aire de jeux et invitez les élèves à tourner autour.

©Alberta Education, Canada, 2007

Jeux de course (*Peseputuwenu*)*

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	

Divisions I, II, III
À l'extérieur
Équipement : bâtons, couvertures

Autrefois, la survie de bon nombre de populations autochtones dépendait de leurs talents de chasseur. Les jeux permettaient d'inculquer aux jeunes des connaissances essentielles à la survie et contribuaient à leur développement physique et social.

Course à cloche-pied : Cette compétition détermine qui peut sauter le plus loin sur un seul pied. Les compétiteurs peuvent changer de pied, mais doivent toujours se tenir sur un seul pied.

Tenir le seau : Les élèves forment un cercle en se tenant par la main et chantent « *ne-chi-min-an-askikos.* » Le « chat » est au centre et tente de sortir du cercle (sans passer en dessous des bras des élèves ou par-dessus). Lorsque le chat sort du cercle, tous les autres joueurs le pourchassent et la personne qui le touche en premier devient le nouveau chat.

Choom-choom : Deux équipes formées d'un nombre égal de joueurs forment une seule file, chaque joueur tient la personne qui est devant lui par la taille. Les joueurs s'accroupissent en chantant « choom-choom ». L'équipe qui peut s'accroupir le plus bas sans tomber gagne.

Le voleur : Tous les joueurs, sauf un, forment un cercle. Chaque joueur marque sa place avec un objet ou une couverture. Un joueur se tient au centre du cercle. Les autres joueurs changent de place constamment et la personne qui est au centre tente de voler une place laissée vide. S'il réussit, la personne qui s'est fait voler sa place se met au centre du cercle.

Leur éducation : Un meneur de jeu est choisi. Tous les autres joueurs se placent derrière lui. Les joueurs doivent faire ce que fait le meneur de jeu, sans s'empêtrer. Lorsqu'un élève trébuche ou tombe, il est éliminé. Le trajet peut passer au-dessus d'arbres morts, dans des vallées, sur des monticules.

La cachette : Les personnes qui ont pour rôle de se cacher sifflent lorsque c'est fait. Les personnes trouvées deviennent les serviteurs de la personne qui cherche et doivent suivre le maître à la queue leu leu, dans l'ordre où elles ont été trouvées, jusqu'à ce que tous les joueurs aient été trouvés.

---

* Adapté de : Pat Atimoyoo, *Nehiyaw Ma Tow We Na: Games of the Plains Cree,* Saskatoon (SK), Saskatchewan Indian Cultural College, Curriculum Studies and Research Department, 1980, p. 28-29.

©Alberta Education, Canada, 2007

Relais sur neige

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Divisions II, III
À l'extérieur
Équipement : sacs de fèves, raquettes, paniers, balles de tennis, cerceaux, cônes

Relais en raquettes

1. Comme exercices de réchauffement, dites aux élèves de former une rangée de cinq. Chaque élève met ses raquettes sur celles de la personne en avant de lui. À l'unisson, les élèves lèvent le pied droit et le ramènent au sol. Ils font le même mouvement avec le pied gauche. Ils travaillent ensemble pour avancer. Si vous joignez deux groupes, dix élèves devront travailler en même temps.

2. Divisez la classe en groupes de quatre élèves. Les membres de chaque groupe portent des raquettes. Chaque groupe dispose d'un panier de 20 balles de tennis ou de 20 sacs de fèves.

3. Le premier élève de chaque équipe se déplace en raquettes jusqu'au panier et lance cinq balles dans le cerceau qui se trouve à une certaine distance.

4. Après avoir complété sa tâche, l'élève revient au point de départ et l'élève suivant fait la même chose. Les autres élèves font la même chose, jusqu'à ce que le dernier membre du groupe soit revenu au point de départ.

5. À la fin du relais, l'équipe compte le nombre de balles ou de sacs de fèves dans le cerceau. Les élèves refont l'activité en tentant d'améliorer leur pointage.

6. Vous pourriez apporter certaines variantes à cette activité, comme utiliser deux cerceaux comme cibles ou des skis plutôt que des raquettes. Les élèves pourraient aussi lancer divers objets, comme des sacs de fèves, des balles de tennis ou des anneaux.

Relais sur neige

1. Divisez la classe en groupes de trois élèves.

2. Remettez à chaque groupe un petit cône, à l'envers.

3. Alignez les groupes sur la ligne de départ du relais.

4. Chaque groupe doit avoir une balle de neige suffisamment grosse pour pouvoir être placée sur l'extrémité du cône.

5. À votre signal, le premier élève place la balle de neige sur l'extrémité du cône, court en tenant dans une main le cône (qui ressemble à un cornet de crème glacée) jusqu'à un endroit prédéterminé, touche la ligne d'arrivée avec sa main libre et revient en courant à la ligne de départ. L'élève suivant prend le relais et court à son tour jusqu'à la ligne d'arrivée, la touche et revient en courant à la ligne de départ. Tour à tour, les élèves suivants font la même chose. Si la balle de neige tombe du cône ou pénètre dans le cône, l'élève doit arrêter, la ramasser (ou, le cas échéant, la sortir du cône et la « réparer »), puis la remettre sur le cône, avant de reprendre sa course.

©Alberta Education, Canada, 2007

SPUD*

Activité	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	✓
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II, III
À l'extérieur
Équipement : 5-6 ballons souples et mous

1. Formez des groupes de cinq, donnez une balle à chaque groupe et répartissez les groupes sur le terrain.
2. Déterminez qui sera le « chat ». La personne qui est le chat compte à haute voix jusqu'à 10 pendant que les autres joueurs se dispersent sur le terrain.
3. Lorsque le chat arrive à 10, les joueurs s'arrêtent sur place.
4. Le chat fait quatre pas de géant vers la personne la plus près et lance la balle en tentant d'atteindre cette dernière en bas de la taille. Si la personne est touchée, on lui attribue la lettre S. Si le chat manque son coup, c'est lui qui a la lettre.
5. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'une personne soit touchée quatre fois ou manque son coup quatre fois, remportant les lettres S, P, U et D.
6. Pour rendre le jeu plus complexe, utilisez un ballon plus gros et plus difficile à lancer ou demandez au chat de compter jusqu'à 15.

Adapté de : Games Kids Play, « Spud », *Games Kids Play*, 1995-2006, http://www.gameskidsplay.net/games/ball_games/spud.htm (consulté en novembre 2005).

©Alberta Education, Canada, 2007

Tâches coopératives fascinantes

Coopération	
Communication	✓
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	✓
Vie active dans la communauté	

Divisions I, II, III
À l'extérieur
Équipement : balles pour jongler, bandeaux pour les yeux, sacs de fèves

Les jeux coopératifs durant les temps libres contribuent à établir des relations positives entre les élèves et à réduire les problèmes comportementaux. Voici quelques exemples de jeux coopératifs :

Jeu du chat perché en coopération

Le joueur qui est le « chasseur » essaie de toucher les autres joueurs pendant qu'ils courent (sautent, sautillent, marchent, etc.) pour éviter d'être touchés. Un joueur est en sécurité quand il adopte un comportement coopératif, comme ceux-ci :

- **Dos à dos :** Deux joueurs sont dos à dos pendant cinq secondes.
- **Coude à coude :** Deux joueurs se tiennent bras dessus bras dessous.
- **Ballon en équilibre :** Deux élèves maintiennent un ballon en équilibre entre eux en utilisant une partie du corps (par exemple, la tête, les côtés ou le dos).

Course contre la montre

Les élèves forment un cercle, épaule contre épaule, en se tenant par la main. Tous font deux pas en arrière. À votre signal, tout le groupe se déplace dans le sens horaire pour faire un tour complet jusqu'à ce que chaque élève revienne à sa position initiale. Le but du jeu est de faire un tour complet en autant de secondes qu'il y a d'élèves dans le groupe. Par exemple, s'il y a 20 élèves, le groupe doit faire une rotation complète en 20 secondes. Si un élève brise le cercle, il doit rejoindre le groupe en tenant deux camarades par la main, et le jeu reprend. Pour accroître le défi, invitez les élèves à faire deux tours d'horloge complets ou à se déplacer dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

Manège de chevaux de bois

Divisez la classe en groupes de huit élèves. Dans chaque groupe, quatre élèves s'allongent sur le sol en mettant leurs pieds au milieu d'un cercle. Chaque élève au sol met son pied droit sur la cheville gauche de son voisin pour former un manège de chevaux de bois. Les quatre autres membres du groupe saisissent les poignets des élèves au sol et, au compte de trois, se déplacent dans le sens des aiguilles d'une montre. Le but du jeu est de faire faire au manège un tour complet, sans que le cercle se brise. Permettez aux élèves de changer de rôles de manière à ce que tous puissent avoir l'occasion de faire partie du manège de chevaux de bois.

Chaise humaine

Tous les élèves sont debout faisant face à la même direction. Ils placent leurs mains sur la taille des élèves qui sont devant eux. Le but du jeu est le suivant : chaque élève doit simultanément s'asseoir sur les genoux de l'élève qui est derrière lui. La dernière personne de la file doit tenir la position sans soutien derrière elle. Lorsque vous dites « Un, deux, trois, asseyez-vous! », chaque élève doit, en même temps, s'asseoir sur les genoux du joueur qui est derrière. Pour accroître le défi, demandez aux élèves d'enlever leurs mains de la taille du joueur qui est devant lui. Les élèves peuvent faire cette activité en mettant leurs mains sur les épaules, plutôt que sur la taille, des joueurs qui sont devant eux.

©Alberta Education, Canada, 2007

Balles de tennis amusantes

Activité	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	✓
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Divisions II, III
À l'extérieur
Équipement : une balle de tennis par élève, un contenant vide de balles de tennis par élève

1. Les élèves se dispersent dans l'aire de jeux. Chacun a une balle de tennis et un contenant vide de balles de tennis. Certains élèves pourraient avoir une balle de tennis attachée à un contenant vide. D'autres pourraient utiliser une plus grosse cible.

2. Montrez aux élèves différents exercices qu'ils peuvent faire avec leur balle et leur contenant, comme ceux-ci :
   - Chaque élève maintient sa balle en équilibre sur le fond du contenant cylindrique en marchant, en courant, en galopant ou en sautant.
   - L'élève lance la balle en l'air avec une main, la laisse rebondir au sol une fois et l'attrape avec le contenant qu'il tient dans l'autre main. L'élève répète cet exercice plusieurs fois en changeant de main.
   - L'élève lance la balle en l'air avec une main sans la faire rebondir au sol et l'attrape avec le contenant qu'il tient dans l'autre main. L'élève répète cet exercice plusieurs fois en changeant de main.
   - L'élève lance la balle sur un mur avec une main, la laisse rebondir au sol une fois et l'attrape avec le contenant qu'il tient dans l'autre main. L'élève répète cet exercice plusieurs fois en changeant de main.
   - L'élève lance la balle en l'air, pivote une fois sur lui-même, laisse rebondir la balle au sol une fois et l'attrape avec le contenant. L'élève refait cet exercice mais, cette fois, en pivotant dans l'autre direction. Il répète l'exercice plusieurs fois en changeant de main.
   - L'élève lance la balle en l'air, s'agenouille, laisse rebondir la balle au sol une fois et l'attrape avec le contenant.
   - L'élève s'assoit, lance la balle en l'air et l'attrape avec le contenant.
   - L'élève maintient sa balle en équilibre sur le fond du contenant, la lance en l'air, retourne rapidement le contenant et attrape la balle après qu'elle a rebondi une fois au sol. L'élève refait l'exercice mais, cette fois, en attrapant la balle avec le contenant avant qu'elle ne rebondisse au sol.
   - L'élève soulève une jambe, lance sa balle en l'air en la faisant passer sous sa jambe et l'attrape avec le contenant.

3. En équipes de deux, les élèves s'échangent leurs balles en faisant des lancers en dessous et essaient de les attraper avec leurs contenants après qu'elles ont rebondi une fois au sol et, ensuite, avant qu'elles rebondissent. Ils répètent cet exercice mais, cette fois, en faisant des lancers en dessus.

4. Demandez aux élèves d'inventer un mouvement, seuls ou avec un camarade, et de le présenter devant la classe.

©Alberta Education, Canada, 2007

Disque volant (Frisbee) en raquette à neige

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	

Divisions II, III
À l'extérieur
Équipement : disques volants (Frisbees MD), raquettes, dossards de couleur différente

Remarque. – *Les élèves peuvent faire aussi cette activité sans raquettes.*

1. Divisez la classe en deux groupes et revoyez les règles du jeu avec les élèves. Pour faire cette activité axée sur l'esprit d'équipe, les élèves doivent surveiller leur pointage et suivre les règles.
   - Chaque joueur porte des raquettes à neige (facultatif). Le jeu se déroule sur un terrain de soccer ou de football. Les dimensions du terrain peuvent être modifiées pour que quatre équipes puissent jouer deux parties en même temps.
   - Déterminez quelle équipe commencera par un tirage au sort.
   - La partie commence lorsque le disque volant est lancé à partir du centre du terrain à l'équipe adverse.
   - Le but du jeu est d'avancer toujours plus vers l'équipe adverse de manière à ce que le disque volant puisse être attrapé à l'extrémité de la zone de cette équipe.
   - L'équipe qui a le disque volant ne peut pas courir avec et doit avancer vers la zone adverse uniquement au moyen de passes.
   - Une équipe perd possession du disque volant lorsqu'il tombe par terre, qu'un membre de l'autre équipe intercepte une passe ou qu'un membre de l'autre équipe touche le joueur avec le disque volant (après trois secondes).
   - Quand une équipe marque un point, elle retourne à l'extrémité de sa propre zone et lance le disque volant à l'équipe adverse.
   - Les joueurs ne peuvent pas être en possession du disque volant plus de trois secondes et ne peuvent faire que trois pas avant de le lancer. Quand ils ont attrapé le disque volant, ils disposent de trois secondes avant de pouvoir être touchés. Une fois touchés, ils perdent possession du disque volant.

2. Demandez aux élèves de s'adonner à cette activité jusqu'à ce qu'un pointage prédéterminé soit atteint ou durant une période prédéterminée.

©Alberta Education, Canada, 2007

Défi : marche, course à pied ou en fauteuil roulant

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	✓
Vie active dans la communauté	

Divisions II, III
À l'extérieur
Équipement : quatre cônes, un lecteur de musique, une pièce musicale à rythme rapide, du papier et des crayons, un chronomètre

1. Demandez aux élèves de se fixer des objectifs personnels et d'essayer d'améliorer leur capacité respiratoire. Ils peuvent choisir de marcher, de courir ou d'avancer leur fauteuil roulant ou une combinaison de ces activités pendant 10 minutes.

2. Demandez aux élèves de se choisir un partenaire qui comptera le nombre de tours. Ce nombre est noté et servira à fixer les objectifs personnels pour le prochain défi.

3. Les participants se dispersent dans l'aire de jeux et ceux qui tiennent le compte se placent à l'intérieur du parcours. Rappelez aux preneurs de notes le système de notation des tours : 卌 = 5.

4. Donnez des conseils et des encouragements aux élèves. Dites-leur également le temps qui leur reste pour compléter leurs défis. Assurez-vous que les tours sont bien comptés.

5. Quand ils ont terminé, les élèves font un tour de piste en marchant, puis ils se désaltèrent, pendant que leurs camarades enregistrent les tours qu'ils ont effectués et écrivent des commentaires positifs sur leurs performances. Dirigez une autre période d'échauffement avec tous les élèves.

6. Répétez l'activité avec le deuxième groupe d'élèves, ceux qui comptaient les tours de leurs camarades. Les élèves vous remettent les feuilles de pointages ou les gardent pour les mettre dans un « carnet d'activités ».

7. Invitez les élèves à participer à une course avec un partenaire. Chaque partenaire tente de compléter le plus de tours possible en marchant, en courant ou en faisant avancer son fauteuil roulant pendant 10 minutes consécutives. Il faut qu'en tout temps au moins un des deux élèves soit en mouvement. Toutefois, les deux membres d'une équipe peuvent alterner et prendre une pause, quand ils en ressentent le besoin.

8. Encouragez les élèves et les membres du personnel de l'école à participer à un club de marche ou de course, puis à noter leurs activités dans des carnets. Chaque mois, affichez les carnets d'activités dans un présentoir aux couleurs attrayantes. Utilisez un papier de couleur différente chaque mois ou chaque saison, et affichez les carnets comme des feuilles sur un arbre. Observez les changements de couleur des feuilles à mesure que l'année scolaire avance!

   Demandez au personnel et aux élèves de participer à un défi contre d'autres classes pour remporter le « soulier doré », remis à l'équipe qui compte le plus grand nombre de participants, qui a franchi la plus grande distance ou qui a fait le plus grand nombre de pas durant une période donnée.

Annexes

Pour obtenir des exemples de carnets d'activités, voir **Annexe 3 – Mon carnet d'activité physique quotidienne**, **Annexe 5 – Mon carnet de mise en forme** et **Annexe 6 – Ce que mon podomètre indique**.

©Alberta Education, Canada, 2007

Marches divertissantes

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	
Image corporelle	
Bien-être	✓

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	✓

Divisions I, II, III
À l'extérieur
Équipement : podomètres, carnets de marche, drapeaux, cerceaux, équipement du terrain de jeux

Défi du podomètre

Demandez aux élèves de participer individuellement ou en groupe à un « défi du podomètre », au cours duquel ils établissent des objectifs et tentent de les atteindre. Invitez-les à utiliser des podomètres pour enregistrer les pas qu'ils font dans une journée, une semaine et un mois.

Les élèves notent dans des carnets leurs minutes de marche ou les distances qu'ils parcourent. Affichez leurs carnets dans les corridors afin de promouvoir l'activité. Invitez les parents à se joindre à l'activité en créant leurs propres carnets et affichez-les avec ceux de leurs enfants.

Invitez les élèves à modifier leur marche en faisant des pas arrière, des pas latéraux, des pas sur « trois jambes » avec un camarade, ou en transportant un sac à dos. Encouragez-les aussi à faire de la raquette à neige ou du patin à roues alignées. Variez également le nombre de participants, la longueur de la marche, l'intensité des efforts requis (la marche ou la course) et l'objectif (un terrain plat pour la vitesse, un terrain montagneux ou un escalier pour l'entraînement).

Pédi-tour canadien

Demandez aux élèves de s'inscrire au « Pédi-tour canadien » (www.goforgreen.ca) et de noter les distances parcourues. Tout en parcourant chacune des provinces et des territoires, ils auront accès à une mine de renseignements sur l'histoire et les études sociales. Ils pourront utiliser le calculateur de CO_2 afin de comparer les effets de différents modes de transport sur notre climat et sur notre environnement.

Club des 25 kilomètres

1. Dessinez et photocopiez une chenille ou un serpent en identifiant 25 sections distinctes.
2. À chaque kilomètre de marche complété, l'élève colorie une des 25 sections de son dessin. Lorsque les 25 sections sont coloriées, l'élève devient membre du Club des 25 kilomètres.

La conquête du monde

1. Commencez par choisir une province ou un pays que les élèves « parcourront ».
2. Demandez aux élèves de marcher, de jogger, de courir ou de faire la roue sur la piste et d'enregistrer le nombre de tours complétés.
3. Chaque semaine, comptez le nombre de kilomètres parcourus par la classe et indiquez les progrès accomplis sur une carte de la province ou du pays.

Alberta : 900 000 pas **Canada :** 9 600 000 pas **Terre :** 80 150 000 pas

Marche deux par deux

Demandez à chaque élève de se choisir un camarade. Les élèves marchent en ligne, deux par deux, autour du terrain de jeux. Après quelques minutes, les deux premiers marcheurs quittent la file, laissent passer les autres élèves, puis ils se rangent dans la file après les derniers marcheurs. Dites aux élèves de poursuivre l'activité jusqu'à ce que toutes les équipes aient pu être les meneurs de la marche.

©Alberta Education, Canada, 2007

Comme modification à cette activité, à votre signal, les deux derniers marcheurs quittent la file et marchent rapidement, chacun de son côté, jusqu'au début de la file pendant que les autres élèves continuent à marcher. Ils deviennent ainsi les meneurs de la marche.

Le mur de la marche

Dans votre école, choisissez un mur bien en vue et appelez-le « Mur de la marche ». Découpez des traces de pas et distribuez-les à tous les élèves participant au programme de marche. Autorisez les élèves à décorer et à colorier leur empreinte. Assurez-vous que le nom du participant est inscrit sur l'empreinte. Affichez l'empreinte sur le « Mur de la marche ».

Au fil du temps, vous verrez votre « Mur de la marche » s'agrandir au fur et à mesure que des élèves se joignent à votre programme de marche.

Verdir les arbres

Faites cette activité avant et après un programme de marche. Chaque matin pendant une semaine, les élèves reçoivent une feuille qui doit être posée sur l'arbre de la classe. Cet arbre peut être une photocopie d'un dessin simple ou les élèves peuvent concevoir leur propre arbre pour la classe.

La couleur de la feuille représente la distance parcourue par l'élève jusqu'à l'école.

- Les élèves qui se sont rendus à l'école à pied ou à vélo colorient leur feuille en vert;
- Les élèves qui ont fait une partie du trajet en voiture, mais qui ont marché au moins un pâté de maisons, colorient la moitié de leur feuille en vert et l'autre moitié en jaune.
- Les élèves ayant fait du covoiturage ou pris le transport en commun colorient leur feuille en jaune.
- Les élèves qui se sont fait reconduire à l'école colorient leur feuille en rouge.

Les classes tentent de verdir leur arbre, au fur et à mesure que les élèves se rendent à l'école à pied ou à vélo.

Annexes

Voir **Annexe 5 – Mon carnet de mise en forme** et **Annexe 6 – Ce que mon podomètre indique**.

©Alberta Education, Canada, 2007

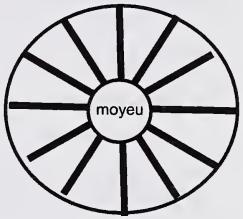
Jeu du chat perché sur la neige

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	

Divisions I, II
À l'extérieur
Équipement : raquettes, cerceaux, cônes

Invitez les élèves à faire des exercices d'échauffement et revoyez avec eux les règles du jeu du chat perché avant de commencer une des activités suivantes (que les élèves peuvent faire avec ou sans raquettes à neige). Vous pouvez découper des contenants en plastique et leur donner la forme de raquettes. Les élèves pourront ensuite les attacher à leurs bottes.



- **Le renard et les oies :** Faites une grande roue avec vos pieds dans la neige fraîche, puis des sentiers pour représenter les rayons et une zone de neige aplatie pour représenter le moyeu. Demandez à un élève de faire le renard. Tous les autres élèves sont des oies. Le renard essaie d'attraper des oies. La première qu'il attrape devient le renard. Si une oie sort des sentiers, elle devient le renard. La seule zone sécuritaire pour une oie est le moyeu, mais seules deux oies peuvent y être en même temps.
- **L'ange des neiges :** Un ou plusieurs élèves sont des chasseurs et essaient de toucher les autres élèves. Dès qu'ils sont touchés, les élèves doivent créer un ange des neiges et attendre que quelqu'un vienne les libérer en les touchant. Vous pourriez demander aux élèves touchés de faire un tunnel avec leurs jambes. Ils pourraient être libérés lorsque quelqu'un passe entre leurs jambes. Les élèves peuvent rester en sécurité s'ils font un certain mouvement et maintiennent leur position pendant trois secondes (par exemple, en se tenant en équilibre sur un pied).
- **Le cerceau sécuritaire :** Quatre cerceaux sont placés sur l'aire de jeux dans un grand cercle. Choisissez quatre élèves qui seront des chasseurs. À votre signal, ils commencent à chasser les autres élèves. Les élèves qu'ils touchent s'accroupissent à l'endroit où ils ont été touchés. Un élève touché peut être sauvé par un autre joueur qui le relève et le conduit jusqu'à un cerceau vide. Un seul joueur peut se retrouver dans un cerceau et, après avoir été libéré, il doit quitter le cerceau et poursuivre le jeu. Lorsque vous criez « Cerceau », les joueurs qui se trouvent dans les cerceaux deviennent alors des chasseurs.

Ressources

Pour obtenir des idées d'activités hivernales consulter le site Web : http://www.education.gov.ab.ca/french/M_12/apq/default.asp.

©Alberta Education, Canada, 2007

Pour toute l'école et des grands groupes

Les activités présentées dans cette section exigent le plus d'organisation de la part des enseignants et le plus d'équipement; elles offrent toutefois plusieurs avantages. Par exemple :

- elles permettent aux élèves de faire de l'activité physique pendant une période plus longue;
- elles encouragent la création d'un esprit scolaire et la collaboration entre les élèves de différents groupes sociaux, de différents niveaux d'habileté, de diverses origines culturelles et classes;
- elles permettent de faire participer la communauté, les parents et les tuteurs et de stimuler leur intérêt;
- elles exposent les élèves à des activités qu'ils n'auraient pas l'occasion d'effectuer autrement et peuvent générer de nouveaux loisirs et de nouveaux intérêts.

Conseils pour les activités pour toute l'école et des grands groupes :

- Invitez les parents et d'autres membres de la communauté à participer à ces évènements.
- Utilisez ces évènements comme des occasions de renforcer l'esprit scolaire, ainsi que les relations enseignants-élèves.
- Songez à utiliser l'équipement, les ressources et l'espace de l'école et de la communauté lorsque vous planifiez des évènements et des activités.
- Augmentez les possibilités d'activités intramuros afin de favoriser l'activité physique quotidienne à l'école. Pour des idées novatrices d'activités intramuros, consultez le http://www.acsepld.ca.
- Encouragez les élèves et le personnel à utiliser des modes de transport actifs pour se rendre à l'école, comme la marche, le vélo, le fauteuil roulant ou le patin à roues alignées. Encouragez les groupes communautaires et les parents à favoriser les modes de transport actifs et sécuritaires en proposant des pistes et des voies cyclables, des sentiers pédestres bien éclairés, des quartiers pédestres et des supports à vélo sécuritaires.
- Organisez une journée d'échange d'équipement de sport où les familles et les membres de la collectivité amènent leurs équipements de sport qui ne servent plus et les échangent avec d'autres familles.
- Demandez aux élèves de faire un inventaire des possibilités d'activité dans leur communauté (y compris les sentiers pédestres et les pistes cyclables). Remplissez la carte des activités communautaires dans la section 2 : Enseignants.
- Demandez à toute l'école de participer à des activités de mise en forme matinales dirigées par des élèves formés par les enseignants. Celles-ci sont plus efficaces lorsque les enseignants participent également. N'oubliez pas vos souliers de sport.
- Lancez une Initiative de leadership étudiant où les élèves se portent volontaires pour organi-se et promouvoir des journées de l'esprit scolaire, des évènements spéciaux et des danses.

©Alberta Education, Canada, 2007

Pour toute l'école et des grands groupes

Activités physiques

Pages	
157	Mini-bonspiel de curling
158	Danses familiales
159	Château de glace ou sculptures sur neige
160	Chasse au trésor
161	Patinage sur glace
163	Ski
164	Natation
165	Journée thématique
166	Athlétisme
167	Triathlon
168	Journée internationale *Marchons vers l'école*
170	Grand rassemblement sportif en plein air
171	Mini-jeux olympiques d'hiver

Annexe

Pour des ressources concernant la planification pour toute l'école ou pour de grands groupes, voir la section intitulée « Ressources sur les activités destinées à toute l'école », voir **Annexe 30 – Ressources pour soutenir la mise en œuvre de l'APQ**.

©Alberta Education, Canada, 2007

Mini-bonspiel de curling

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Dynamisme soutenu	
Effort	✓
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	

Division III
Pour toute l'école et des grands groupes
Équipement : balais et pierres, piste de curling

Divisez les élèves en équipes avec au moins un élève de chaque année par équipe. Les élèves de la 9e année seront les capitaines et les autres positions seront remplies par des élèves de la 7e et de la 8e année. Afin de bien profiter du temps de glace, révisez les règles du curling le jour avant le bonspiel. Révisez les fonctions du bloc de départ, de la ligne de jeu, de l'utilisation des balais, des pierres et du marteau, ainsi que les quatre positions et le pointage.

Invitez les membres de la communauté à participer à la supervision des élèves pendant une journée entière ou une demi-journée. Invitez les parents ou les tuteurs à assister et à encourager les élèves. Le conseil de parents pourrait vendre des goûters nourrissants et les recettes de la journée pourraient lui revenir ou revenir à un organisme de charité.

1. Chaque partie comporte quatre bouts. Assigner un membre de la communauté à deux couloirs ou un par 16 élèves pour tenir le pointage.

2. Après le quatrième bout, l'équipe qui gagne obtient deux points et les équipes qui terminent à égalité obtiennent un (1) point chacune.

3. Les équipes pourraient alors changer d'adversaires et commencer une nouvelle partie, conformément à l'horaire établi. Cet horaire sera créé avant l'évènement avec une piste de curling assignée à chaque placement.

4. Continuez cette rotation jusqu'à ce que toutes les équipes aient joué les unes contre les autres dans un tournoi à la ronde ou jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

5. À la fin du bonspiel, faites le total des points et remettez un prix donné par la communauté, comme un rabais dans un magasin local ou un trophée donné par la Alberta Home and School Association. Faites de cette activité un évènement annuel et remettez le même trophée annuellement, dans le cadre des évènements annuels de l'école.

©Alberta Education, Canada, 2007

Danses familiales

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	
Image corporelle	
Bien-être	✓

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	✓

Divisions I, II, III
Pour toute l'école et des grands groupes
Équipement : téléviseur, magnétoscope, lecteur DVD, lecteur de cédéroms ou d'audiocassettes, musique appropriée

Il existe différents types de danse qui combinent la forme physique et le plaisir, comme la danse en ligne, la danse carrée, la danse folklorique, la danse créative, la danse country ou la danse western. Chaque style de danse est aussi unique que les personnes qui s'expriment en y participant. Certaines ressources communautaires, comme des écoles de danse locales, peuvent vous fournir de l'aide, au besoin.

Durant les cours d'éducation physique ou les leçons d'activité physique quotidienne, fournissez aux élèves des directives sur divers styles de danse. Encouragez-les à danser individuellement, avec un partenaire, dans un groupe de quatre danseurs ou plus (par exemple, pour une danse carrée) ou avec tous les élèves de la classe (par exemple, pour une danse en ligne). Les danses peuvent être adaptées aux élèves en fonction de leurs préférences musicales, de leur mobilité et de leur créativité.

Une danse familiale est l'occasion idéale pour les élèves de démontrer les différentes danses qu'ils ont apprises en classe. Cet évènement peut coïncider avec un moment spécial dans l'année, comme l'Halloween, la Saint-Valentin ou Pâques. Certains thèmes se prêtent bien au port de costumes spéciaux, tels que des vêtements de plage ou des vêtements qui rappellent les années 1960.

Si vous organisez une danse familiale, encouragez les élèves à y participer avec leurs parents ou d'autres membres de leurs familles. Créez un comité composé de parents et d'élèves qui déterminera les détails de l'évènement (la date, l'heure, les thèmes, les décorations, la musique, le système de son, les rafraîchissements, le nettoyage après l'évènement, etc.).

Envisagez la possibilité d'inclure un évènement « danses du monde » lors d'un festival multiculturel à l'école. Invitez les élèves issus de différentes cultures à présenter des danses traditionnelles sur des musiques également traditionnelles.

Pour obtenir un exemple de la manière d'organiser une soirée de danse pour toute l'école (avec des conseils, des critères de jugement et des invitations pour les parents), consultez le programme de danse, dans les Résultats généraux d'apprentissage A, au http://www.education.gov.ab.ca/EducationPhysique.

©Alberta Education, Canada, 2007

Château de glace ou sculptures sur neige

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	✓

Divisions I, II, III
Pour toute l'école et des grands groupes
Équipement : contenants en plastique, colorant alimentaire, différentes décorations

Château de glace

Les élèves doivent faire des blocs de glace colorés avant le jour de l'évènement. Invitez-les à utiliser des boîtes de lait en carton pour congeler de l'eau colorée avec du colorant alimentaire. Divisez la classe en groupes de cinq élèves qui feront leurs propres châteaux de glace. Les élèves peuvent varier la taille des blocs de glace en utilisant des contenants de différentes grosseurs. Puisqu'il faudrait beaucoup de temps aux élèves pour construire le château, il serait pertinent de planifier un tel projet sur plusieurs jours.

Donnez aux élèves des indices pour trouver les réponses à deux ou trois questions. Les questions doivent porter sur des renseignements qui se trouvent dans le secteur. Voici quelques exemples de questions :

Combien de blocs de glace ont servi à construire tout le château?

Combien y a-t-il de blocs de glace dans la première rangée du château?

Combien de couleurs différentes de glace y a-t-il dans votre château?

Combien de formes différentes de blocs avez-vous utilisées?

Remarque. – Pour des raisons de sécurité, assurez-vous que le château n'a pas de toit.

Sculptures sur neige

Les élèves peuvent travailler en groupes de quatre pour créer leurs sculptures sur neige. Il pourrait y avoir un thème, comme les animaux. Les élèves pourraient donner un nom à leurs sculptures animalières, après les avoir terminées. Ils pourraient apporter, de la maison, divers objets qu'ils pourraient remplir de neige et qui les aideraient à faire leurs sculptures.

Bonhomme de neige

Les élèves pourraient travailler en groupe pour faire un bonhomme de neige. Ils pourraient apporter des objets de la maison pour le décorer. Encouragez-les à faire un bonhomme de neige chez eux avec les membres de leur famille.

©Alberta Education, Canada, 2007

Chasse au trésor

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	

Divisions I, II, III
Pour toute l'école et des grands groupes
Équipement : divers objets, crayons pour chaque élève ou par leader, chronomètre (si le temps est compté), podomètres, boussoles

Une chasse au trésor commence lorsque les élèves cherchent divers objets individuellement ou en groupe. Elle peut se faire aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur. Elle peut être simple et comporter seulement 10 objets à trouver (un trèfle à quatre feuilles, un caillou blanc, des branches mortes qui ressemblent à des bois de cerf). À chaque objet peut correspondre un nombre de points, selon le degré de difficulté que sa recherche comporte. Après une période de temps prédéterminée, les points peuvent être calculés.

Remarque. – Passez en revue avec les élèves des consignes de sécurité appropriées en ce qui concerne les limites de l'aire de jeux et les risques inhérents à l'activité (par exemple, l'herbe à puces).

Les élèves pourraient noter les endroits où se trouvent les objets, plutôt que de les ramasser pour éviter de causer des dommages à l'environnement, et utiliser des podomètres pour enregistrer les distances qu'ils parcourent. Des boussoles pourraient les aider à suivre des tracés et trouver des repères ou des indices. Afin d'accroître le degré de difficulté, invitez les élèves à marcher à reculons, de côté ou sur « trois jambes » (avec un camarade). Ils pourraient aussi transporter un sac à dos, porter des raquettes à neige ou des patins à roues alignées durant leurs recherches.

Chasse au trésor à l'extérieur

Préparez une liste de dix activités à l'aide des suggestions ci-dessous. Inscrivez ces activités sur des cartes que vous placerez dans la cour de récréation. Les élèves devront localiser les cartes et faire les dix activités dans n'importe quel ordre. Avant qu'un élève puisse aller vers le lieu suivant, tous les membres de son groupe doivent avoir complété l'activité. Une fois que tous les groupes auront terminé la chasse au trésor, invitez-les à faire des exercices d'étirement au milieu de l'aire de jeux.

Exemples de tâches à inscrire sur les cartes d'activités :

1. Touchez un arbre, puis une clôture et une balançoire.
2. Tous les membres de votre groupe s'accroupissent dans une formation en ligne. Le dernier élève saute par-dessus les autres élèves à saute-mouton, puis va s'accroupir au début de la file. Les sauts continuent jusqu'à ce que le groupe ait complété un total de 20 saute-mouton.
3. Faites des « Tope là! » avec dix élèves qui ne sont pas membres de votre groupe.
4. Passez sous cinq différents objets sur le terrain de jeux.
5. Courez autour d'une poubelle localisée sur le terrain de jeux.
6. Restez suspendus pendant 15 secondes à une barre horizontale accessible sur le terrain de jeux.
7. Tous les membres de votre groupe forment un cercle, les bras entrecroisés, et chantent un couplet d'une chanson, tout en se déplaçant dans le sens des aiguilles d'une montre.
8. Tous les membres de votre groupe s'allongent sur le ventre, côte à côte, à 30 cm de distance. L'élève à la fin de la rangée court par-dessus tous ses camarades (sans sauter), puis va s'allonger à la fin de la rangée. Tous les autres membres du groupe font la même chose.
9. Faites des étirements de vos muscles ischio-jambiers près d'un arbre, d'un cône et d'une clôture.
10. Choisissez le nom de votre équipe et pousser des hourras pour le souligner.

Incorporez des activités coopératives. Par exemple, invitez les élèves à représenter les lettres qui forment le nom de l'école en utilisant des parties de leur corps; invitez les groupes d'élèves à transporter un de leurs membres durant une course à obstacles, en entrecroisant leurs bras et en formant une grande plateforme.

©Alberta Education, Canada, 2007

Patinage sur glace

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	✓

Divisions I, II, III
Pour toute l'école et des grands groupes
Équipement : patins, casques, chronomètres, bâtons de hockey, rondelles molles, cônes, filets, chaises

Le patinage est une activité qui convient à des personnes de tout âge. De plus, des patinoires sont disponibles dans la plupart des communautés. Cette activité permet la participation d'un grand nombre d'élèves et d'équipes. Elle peut prendre la forme d'évènements chronométrés, de relais en équipe, de jeux du chat perché et de parties de hockey modifiées.

Des parents bénévoles ou des élèves plus âgés peuvent contribuer de diverses manières (par exemple, en montrant à des élèves à patiner, en laçant des patins et en organisant des jeux sur glace). Certains débutants pourraient pousser des chaises pour apprendre à se tenir en équilibre. Diviser une patinoire pour répondre aux besoins de tous les élèves peut donner lieu à des expériences intéressantes : la zone comprise entre la ligne bleue et l'extrémité de la patinoire peut convenir aux débutants, alors que la zone comprise entre les deux lignes bleues peut servir au patinage libre.

Échauffement pour le patinage

Lorsque les élèves arrivent sur la glace, allouez-leur cinq minutes de patinage libre pour tourner sur la patinoire dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Rappelez aux débutants de se tenir près de la clôture au cas où ils auraient besoin d'aide. Demandez-leur de faire quelques pas puis de glisser et insistez pour qu'ils plient les genoux pour mieux avancer.

Des cônes peuvent être placés aux coins de la patinoire pour créer un tracé ovale autour duquel les élèves peuvent patiner. Rappelez aux patineurs plus rapides d'être prudents. Demandez aux élèves de marcher sur place ou en cercle, de se tenir en équilibre sur un patin, puis sur l'autre, de sauter sur place, d'étirer leurs bras dans les airs, puis de toucher leurs genoux, de s'accroupir et de se lever. Invitez-les à patiner, en gardant les pieds peu ou très espacés, d'une extrémité à l'autre de la patinoire, puis de revenir à leur point de départ.

Trains

Deux élèves pourraient patiner ensemble et faire un train. Le patineur de devant glisse, alors que l'autre pousse par derrière. À une extrémité de la patinoire, invitez les patineurs à changer de position et à patiner à reculons. Modifiez les distances pour les débutants.

Arrêt

Décrivez et montrez aux élèves deux façons de s'arrêter : tourner les patins vers l'intérieur en appuyant sur la glace, et tourner les patins vers la gauche ou vers la droite en appuyant sur la glace. Formez des équipes de deux en jumelant des débutants avec des patineurs plus expérimentés. Invitez ces derniers à jouer le rôle d'entraîneurs en apprenant à leurs camarades les deux façons de s'arrêter.

Exercice éclair

Invitez les élèves à faire ce qui suit : se tenir à une extrémité de la patinoire, patiner vers l'avant jusqu'à la ligne bleue ou une ligne désignée par un cône, puis revenir au point de départ, patiner vers l'avant jusqu'à la seconde ligne bleue et revenir au point de départ. Poursuivez l'activité jusqu'à ce que tous les élèves aient pu patiner sur toute la longueur de la patinoire et revenir à leur point de départ.

©Alberta Education, Canada, 2007

Jeu du chat perché et gelé

Choisissez un élève qui sera le « chasseur ». À votre signal, tous les élèves patinent autour de la patinoire. Si un élève est touché, il est « gelé », garde les bras grands ouverts et marche sur place. Pour qu'il « dégèle », un autre patineur doit glisser sous ses bras. Alternez les rôles de manière à ce que tous les élèves puissent être le « chasseur ».

Autres activités

Plusieurs activités et jeux traditionnels peuvent être modifiés pour être exécutés en patins, comme le jeu du chat à deux, le « red rover », le requin et divers autres jeux exigeant peu d'organisation. Ces jeux sont excellents pour la forme physique et agréables à faire en patins.

©Alberta Education, Canada, 2007

Ski

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	✓

Divisions II, III
Pour toute l'école et des grands groupes
Équipement : équipement de ski, paniers de balles, planches, cordes

Ski alpin

Le ski alpin est une façon merveilleuse d'être actif physiquement et de passer du bon temps en plein air. Communiquez avec une station de ski locale et réservez du temps pour que les élèves puissent suivre des leçons. Pensez à donner à tous les élèves une leçon sur les règles de sécurité en skis.

Ski de fond

Prendre une bouffée d'air frais, admirer des paysages splendides et faire des exercices en même temps : voilà ce qui attend vos élèves. Organisez une sortie scolaire de ski de fond à une station de ski locale, ou dans des sentiers locaux aménagés, dans la cour de récréation ou sur un terrain de golf. Apprenez aux élèves à se déplacer sur des tracés en ligne droite, en zigzag ou en ligne courbe.

Relais de biathlon

Divisez la classe en équipes ayant le même nombre d'élèves. Un membre de chaque équipe skie sans bâtons jusqu'à un panier rempli de balles qu'il doit lancer sur une cible. Après l'épreuve, il revient à la ligne de départ, puis l'élève suivant fait la même chose.

Marche sur des planches

Utilisez deux longues planches de bois et quatre cordes assez courtes. Attachez deux cordes sur chaque planche à intervalles égaux afin de créer des courroies de bottes pour deux à cinq élèves. En alternance, invitez un petit groupe d'élèves à se tenir sur les planches, l'un derrière l'autre, et à attacher leurs bottes avec les courroies. Les élèves devront travailler ensemble pour marcher en levant les planches de bois une à la fois.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le www.albertaalpine.ca. (site en anglais seulement)

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le http://www.xcountryab.net. (site en anglais seulement)

©Alberta Education, Canada, 2007

Natation

Activité	
Habiletés fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	✓

Divisions I, II, III
Pour toute l'école et des grands groupes
Équipement : maillots de bain, bouées, corde, ballons, filets, appareils de flottaison, gilets de sauvetage

En raison de la nature individuelle de cette activité, les élèves peuvent participer selon leur propre niveau de confort et d'habiletés.

La natation peut être aussi bien structurée que les leçons données par des maîtres-nageurs compétents, les longueurs exécutées pour la forme physique (le style libre, la nage sur le côté, la nage papillon), les jeux du chat perché, le water-polo modifié, le hockey subaquatique ou des activités coopératives. Les adaptations dépendront des habiletés de chaque élève. Vous pouvez proposer aux élèves des défis comme le plongeon, des épreuves dans la piscine, des sauts dans la partie profonde, etc.

Water-polo

Il est préférable que cette activité ait lieu dans la partie peu profonde de la piscine, à moins que les élèves aient de grandes habiletés en natation. Le water-polo se joue sur la largeur de la piscine avec deux cibles, comme des buts flottants aux extrémités ou des buts réglementaires (si disponibles). Les élèves sont divisés en deux équipes et un élève de chaque équipe est désigné comme étant le gardien de but. Les règles de base à respecter sont les suivantes :

- Une fois qu'un joueur est en possession du ballon, il ne peut pas se déplacer et doit essayer de marquer un but ou lancer le ballon à un autre joueur. Tous les autres joueurs sont libres de se déplacer, mais ils doivent rester dans l'eau (y compris les gardiens de but).
- Le jeu est continu, sauf si le ballon se retrouve en dehors de la piscine. Il est alors remis au gardien de but le plus proche qui le remet en jeu.
- Quand un but est marqué, l'arbitre remet le ballon au jeu en le lançant au milieu du champ de jeu entre les équipes, ou il peut le remettre au gardien de but de l'équipe qui a marqué un but. Le gardien lance alors le ballon à un coéquipier, et la partie se poursuit.

Couleurs

Un élève est choisi comme « chasseur ». Il tourne le dos aux autres joueurs dans la piscine en étant à une certaine distance. Tous les autres joueurs choisissent une couleur. Le « chasseur », qui a toujours le dos tourné, demande aux autres « Avez-vous choisi votre couleur? ». Quand les joueurs répondent oui, le « chasseur » commence à prononcer à voix haute le nom de certaines couleurs. Quand le nom de la couleur qu'il a choisie est prononcé, le joueur doit essayer de nager doucement, sans faire de bruit. S'il entend un joueur se déplacer, le « chasseur » se retourne et essaie de le toucher avant qu'il n'atteigne l'autre côté de la piscine qui est une zone de sécurité. Au lieu de choisir des couleurs, les élèves peuvent opter pour des noms d'animaux, d'automobiles ou de fleurs.

Techniques de sauvetage

Permettez à un maître-nageur ou une autre personne compétente d'enseigner aux élèves quelques techniques de sauvetage simples, comme lancer une corde sur le côté d'une piscine et sortir une personne de la piscine de manière appropriée.

©Alberta Education, Canada, 2007

Journée thématique

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	
Image corporelle	
Bien-être	✓

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	

Divisions I, II, III
Pour toute l'école et des grands groupes
Équipement : varie selon l'activité choisie, par exemple, des chronomètres, des cônes, des disques volants (Frisbees), des ballons, des cordes à sauter, des sacs de fèves

Des journées thématiques peuvent être organisées en tout temps et inclure des jeux et des activités qui valorisent l'activité physique. Créez vos propres activités pour mettre en valeur un thème particulier, comme une fête hivernale, une fête des dinosaures, une journée des pionniers, un voyage autour du monde, la protection de l'environnement.

Les journées thématiques fournissent l'occasion de créer des groupes d'élèves de diverses années d'études. Les élèves plus âgés peuvent assumer un rôle de leadership auprès des plus jeunes.

Les évènements peuvent être adaptés pour s'adresser aux élèves de la 1re à la 9e année. Par exemple, personnalisez les évènements suivant les habiletés des élèves, en réduisant les distances, en augmentant l'intensité ou en ajoutant des mouvements locomoteurs plus difficiles.

Pour accroître le plaisir et la participation, fournissez à vos meneurs une variété de jeux auxquels ils peuvent se livrer en attendant à une station. Par exemple, un jeu de « roche, papier, ciseaux » permettra aux élèves de rester actifs.

Exemple de journée thématique : une journée écologique

Adapté de : *Playday! The Manual and An Ecology Playday*, par Mo Antoniuk, Gerri Blake, Linda Richards et Brenda Vickers, 2001.

Préparez des activités relatives à l'écologie et à l'environnement, comme celles-ci :

- **Ramasser des déchets :** Les élèves tirent un chariot autour d'une piste en ramassant des déchets à des endroits désignés le long du parcours.
- **Ramasser des substances toxiques :** Les élèves reconnaissent divers symboles sur des produits toxiques – qu'ils déposent dans des bacs.
- **Faire du covoiturage :** Les élèves se déplacent autour d'une piste dans une « auto » (en cercle), font monter des élèves à bord et les amènent à leur lieu de travail.
- **Recycler :** Les élèves trient divers objets recyclables.
- **Semer du gazon :** Les élèves sèment des graines de gazon et les arrosent.
- **Nettoyer une plage :** Les élèves fouillent dans le sable et enlèvent divers déchets (des bâtons de sucettes glacées, des papiers d'emballage, etc.).
- **Récupérer des boîtes de conserve :** Les élèves font une course à obstacles au cours de laquelle ils saisissent des boîtes de conserve, les écrasent et les déposent dans un bac de recyclage.
- **Imiter le mouvement d'un animal :** Les élèves choisissent un animal et imitent son mouvement durant une course à obstacles.

Annexe Pour plus d'idées, voir **Annexe 30 – Ressources pour soutenir la mise en œuvre de l'activité physique quotidienne**.

©Alberta Education, Canada, 2007

Athlétisme

Activité	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	

Divisions II, III
Pour toute l'école et des grands groupes
Équipement : cônes, drapeaux, cerceaux, chronomètres, témoins, cordes à sauter, tapis d'exercice

Une fois que vous aurez enseigné aux élèves les habiletés fondamentales de la course, du saut et du lancer, organisez un super évènement d'athlétisme. Pour obtenir une participation maximale, installez un nombre de stations équivalant au nombre d'élèves, au moins. Ces activités peuvent accueillir un grand nombre de participants et d'équipes. Les équipes doivent avoir le même nombre d'élèves possédant des habiletés similaires.

Notez les meilleures performances individuelles ou donnez aux équipes des passeports pour noter leur participation. Donnez des points pour chaque évènement afin de créer un défi amical basé sur les habiletés ou présentez un prix à l'équipe qui a exprimé le plus d'enthousiasme, de coopération ou de respect.

Créez des activités en ayant comme prémisse le fait que les élèves atteindront leurs objectifs. Permettez-leur de choisir les stations qu'ils visiteront et les moments où ils le feront. Remettez aux participants un carnet ou un passeport, où ils pourront noter les stations qu'ils auront visitées. Une fois qu'ils auront terminé les activités, invitez les élèves à visiter de nouveau leurs stations préférées.

Vous pouvez adapter les activités de façon à inclure différents niveaux à une même station. Par exemple, à une station de lancer, les élèves pourraient viser des cibles de différentes grosseurs ou se placer sur une des trois lignes de démarcation.

La **course** pourrait inclure les épreuves suivantes :	un sprint de 50 m ou de 200 m; une course de 1 000 m ou de 2 000 m (selon l'âge des élèves), un slalom, une course de haies
Le **saut** pourrait inclure les épreuves suivantes :	des sauts en hauteur, des sauts en longueur, des activités modifiées, comme « le saut de la rivière », dans lesquelles les élèves sautent par-dessus des cordes parallèles à 0,5 m ou à 1 m de distance.
Le **lancer** pourrait inclure les épreuves suivantes :	des lancers de balles, le lancer du javelot (ou de frites), des lancers de sacs de fèves, le lancer du disque, le lancer du poids.

Annexes

Pour obtenir un exemple de station d'athlétisme, consultez **Annexe 13 – Exemple d'installation de stations d'athlétisme**.

Pour obtenir des idées sur l'athlétisme, consultez « Ressources sur les activités destinées à toute l'école », **Annexe 30 – Ressources pour soutenir la mise en œuvre de l'activité physique quotidienne**.

©Alberta Education, Canada, 2007

Triathlon

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	✓

Divisions III
Pour toute l'école et des grands groupes
Équipement : chronomètres, 50 cônes, vestes fluorescentes pour les contrôleurs, porte-voix, panneaux (aux zones de transition), dossards, planches à roulettes (facultatif)

Cet évènement regroupe trois activités : la natation, le cyclisme et la course à pied. Il permet la participation d'un grand nombre d'élèves, de parents et de membres du personnel scolaire. Toutes les personnes ou les équipes participantes doivent assister à une rencontre préliminaire, durant laquelle elles recevront toutes les informations pertinentes (par exemple, sur les épreuves et les zones de transition). Le jour de l'évènement, ces informations doivent être transmises à nouveau sur chaque site avant que débute le triathlon. Avant le départ, tous les participants doivent porter un dossard. Ils peuvent participer aux épreuves individuellement ou comme membres d'une équipe de trois (un nageur, un cycliste et un coureur). Les membres d'une équipe ont le même numéro inscrit sur leurs dossards. Prévoyez une durée de quatre heures pour que tous les participants puissent terminer leurs activités.

Natation : Choisissez une épreuve de 100 m ou de 200 m (selon l'âge des élèves). Une personne pouvant apporter de l'aide doit se trouver à chaque corridor. Si une piscine n'est pas disponible, remplacez la natation par du patin à roues alignées ou une course à obstacles, ou encore invitez les élèves à imiter des mouvements de nage en s'allongeant sur des planches à roulettes.

Cyclisme : Choisissez une distance entre 3 et 8 km pour cette composante du triathlon. Tous les cyclistes doivent porter un casque et avoir un vélo vérifié précédemment. Les participants quittent la piscine et arrivent à la zone de transition, se sèchent et **marchent** à côté de leur vélo jusqu'à la ligne de départ qui est clairement indiquée. Ils peuvent alors monter sur leur vélo et commencer la course. Les membres d'une même équipe doivent se toucher dans la zone de transition. C'est alors que le cycliste peut commencer la course. Une fois qu'ils ont terminé l'épreuve, les compétiteurs descendent de leur vélo à l'endroit désigné, **marchent** à côté de leur vélo jusqu'à la zone de transition, rangent leur vélo et se rendent à la ligne de départ de la course. Les contrôleurs aux stations, le long du parcours et dans la zone de transition, doivent s'assurer que les cyclistes s'orientent dans la bonne direction.

Course à pied : Choisissez une course de 1 ou 2 km, selon le niveau de forme physique et l'âge des participants. Les compétiteurs individuels peuvent quitter la zone de transition aussitôt que leur vélo est rangé et qu'ils sont prêts à courir. Les membres d'une même équipe doivent se toucher avant de quitter la zone de transition. Les participants courent sur le trajet clairement délimité par des cônes et où se trouvent des contrôleurs. Si possible, placez la ligne d'arrivée à un endroit accessible et invitez les spectateurs à applaudir chaleureusement les coureurs!

Invitez les classes de l'école qui ne participent pas à l'évènement à y assister et à acclamer les participants. Installez un mécanisme de chronométrage officiel à la ligne d'arrivée. De nombreux élèves n'ont jamais assisté à un évènement athlétique d'envergure. Une telle expérience peut les inciter à participer à d'autres évènements semblables. Une façon de diminuer la pression que subissent les participants est de chronométrer toutes les épreuves. Récompensez tous les élèves en leur remettant un ruban ou une médaille afin de souligner leur participation.

Le volet sécurité inclut des trajets clairement indiqués, le port du casque à vélo, le port de vestes fluorescentes pour les contrôleurs et des trousses de premiers soins facilement disponibles.

©Alberta Education, Canada, 2007

Journée internationale
Marchons vers l'école

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	✓
Image corporelle	
Bien-être	

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	
Vie active dans la communauté	✓

Divisions I, II, III
Pour toute l'école et des grands groupes
Équipement : aucun équipement n'est requis

Organisez une marche vers l'école chaque semaine ou chaque mois, comme les marches du mardi, les ballades du mercredi, les vendredis dans le vent!

1. Choisissez une journée où chacun est encouragé à se rendre à l'école à pied (même une partie du trajet).

2. Informez à l'avance les parents, les tuteurs, les élèves, les enseignants et les voisins de la tenue de l'évènement.

3. Établissez clairement vos plans, la façon dont les enfants peuvent participer et les raisons de l'évènement (santé, condition physique, environnement, moins de véhicules).

4. Créez une atmosphère de fête et encouragez la participation.

5. Établissez une zone de débarquement pour les enfants qui sont amenés en voiture jusqu'à un (ou deux) pâté de maisons de l'école et demandez à des élèves plus âgés ou à des adultes d'accueillir ces élèves et de les amener jusqu'à l'école avec les autres élèves.

6. Donnez un jeton (un timbre ou un autocollant) à chaque enfant qui participe ou donnez aux élèves plus âgés une chance de gagner un prix de présence.

Songez à tenir un évènement de marche vers l'école chaque semaine ou chaque mois.

Autres idées d'activités de marche* :

Un festival de la marche

Organisez une journée de lancement pour marquer le début d'un programme de marche ou d'un évènement unique visant à promouvoir l'activité physique. Demandez aux élèves de remettre une lettre à leurs parents, indiquant la date et les raisons de l'évènement et encourageant tous les membres de la famille à participer en se rendant à l'école à pied ou à vélo.

Les élèves et les parents ou les tuteurs peuvent porter des affiches indiquant les raisons pour lesquelles il est bon de marcher : pour la sécurité (circulation et sécurité personnelle), pour la santé, pour l'environnement et pour la communauté. Invitez les organismes à dresser des kiosques sur le site de l'école et à distribuer des renseignements sur les modes de transport de rechange. Les élèves reçoivent un passeport qu'ils font estampiller à chaque kiosque.

Chasse au trésor

Cet évènement peut être combiné à un programme de marche existant ou être un évènement unique visant à promouvoir l'activité physique. Si la chasse au trésor est planifiée dans le cadre d'un programme de marche existant, il faut donner aux élèves plus de temps pour se rendre à l'école cette journée-là.

---

*Tiré du manuel *SHAPE*

©Alberta Education, Canada, 2007

Créez une liste d'articles et d'objets que les élèves devront trouver sur le trajet qu'ils empruntent pour se rendre à l'école. Ils devront, par exemple, trouver une maison avec une porte bleue, des bornes-fontaines, un chien noir, un pneu au bout d'une corde ou un lilas. Assurez-vous d'inscrire les maisons Parent-secours, les signes de surveillance de quartier et les panneaux de circulation.

Distribuez une liste des articles à trouver et indiquez où les élèves doivent remettre leur liste remplie. Aidez les élèves à préparer ou distribuez-leur une feuille-réponse où ils noteront les articles trouvés et l'endroit où ils les ont trouvés.

Lorsque toutes les feuilles-réponse ont été remises, faites tirer un prix (le trésor du pirate) donné par un partenaire local ou un parent. Donnez un souvenir à tous les participants.

L'autobus scolaire pédestre

Un autobus scolaire pédestre fonctionne grâce à « l'énergie des enfants » plutôt qu'à l'essence. Les parents, ou les tuteurs, sont les conducteurs et chaque parent ou tuteur est responsable d'un trajet ou deux par semaine. Le conducteur effectue un trajet prédéfini, à une heure prédéterminée et accueille les enfants, à l'aller et au retour le long du trajet. Les conducteurs sont responsables d'assurer la sécurité des enfants et de les superviser et peuvent aider les enfants à adopter des comportements sécuritaires lorsqu'ils marchent. N'oubliez pas de dire aux enfants qu'ils doivent SEULEMENT marcher avec le conducteur de l'autobus et qu'ils ne doivent suivre personne d'autre.

Lorsque vous organisez un autobus scolaire pédestre, choisissez le meilleur trajet en fonction de la sécurité et du lieu où se trouvent les enfants qui désirent participer. Déterminez s'il y a des dangers relatifs à la circulation que vous devrez éviter.

Préparez un horaire pour les conducteurs bénévoles. Si un évènement parascolaire particulier est prévu en même temps, un autobus peut être organisé plus tard ou d'autres mesures peuvent être prises. Dressez une liste des conducteurs substituts qui pourront prendre la relève lorsque le conducteur régulier ne le pourra pas. Les conducteurs d'école peuvent porter un signe distinctif, comme un foulard jaune, une carte d'identité, une casquette ou un vêtement de couleur vive.

Les élèves pourraient signer des ententes indiquant qu'ils sont prêts à suivre les règles de l'autobus, à se présenter à temps et à respecter les règles. Les enfants plus jeunes qui prennent un autobus pédestre pourraient se tenir sur une longue corde jaune, porter des casquettes ou des vêtements colorés qui les identifient comme des participants à un autobus pédestre.

Annexes

Pour obtenir plus d'idées et de renseignements sur la marche, consultez les pages 31 à 34 de la Section 2 : Enseignants, **Informations et activités reliées à la marche**.

Pour un tableau permettant de noter les modes de transport des élèves et du personnel jusqu'à l'école, voir **Annexe 8 – Le chemin de l'école**.

Voir également l'activité **Marches divertissantes**, dans la section sur les activités à l'extérieur.

©Alberta Education, Canada, 2007

Grand rassemblement sportif en plein air

Activité	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓

Divisions I, II, III
Pour toute l'école et des grands groupes
Équipement : selon les évènements choisis (par exemple, un ballon de soccer, un ballon de football, un ballon de basketball, une balle de softball, des cônes, une corde, des toboggans)

Créez un évènement qui inclut diverses stations. L'ordre des stations et la taille des groupes dépendront du nombre de participants. Assurez-vous que les élèves portent des vêtements d'hiver appropriés.

Anges dans la neige

Divisez la classe en groupes de quatre élèves. Le but de cette activité est de permettre aux équipes, un joueur après l'autre, de courir jusqu'à un endroit désigné. Une fois arrivé sur place, chaque élève s'allonge et fait un « ange dans la neige ». Les élèves s'allongent ainsi sur une distance prédéterminée. La première équipe à compléter une rangée d'anges dans la neige jusqu'à la ligne d'arrivée gagne. Faites courir plusieurs équipes en même temps, si des enseignants peuvent vous aider à surveiller les élèves.

Courses de chariots

Divisez la classe en équipes de cinq élèves. Quatre membres par équipe sont des « chevaux » et l'autre est un « cavalier ». Les équipes doivent participer à une course prédéterminée avec leur chariot et la première équipe à terminer la course (en ayant toujours son cavalier sur le chariot) gagne. Créez des chariots en fournissant aux élèves des carrés de carton prédécoupés ou permettez-leur de créer leurs propres chariots. Cette activité peut être intégrée aux programmes de sciences de 3e année, 4e année, 7e année et 8e année. Les élèves peuvent rester sur les chariots en utilisant des cordes, des poignées ou simplement en s'accrochant à un côté pendant qu'ils tirent le chariot dans la neige.

Le relais ultime sur neige

Des équipes de quatre élèves participent à un relais sur neige. (Les distances sont approximatives et peuvent être facilement modifiées.)

- **Roulade latérale :** Un membre de chaque équipe est couché dans la neige et roule sur une distance de 20 mètres.
- **Marche du phoque :** Un membre de chaque équipe marche comme un phoque (couché sur le ventre, il lève le haut du corps avec les bras et se déplace en traînant ses jambes) sur une distance de 10 mètres.
- **Saut du lièvre :** Un membre de chaque équipe saute, les pieds joints, sur une distance de 20 mètres.
- **Déplacement de l'ours polaire :** Un membre de chaque équipe, assis d'abord dans la neige, s'appuie sur les mains, lève les fesses, et avance rapidement sur une distance de 20 mètres.

©Alberta Education, Canada, 2007

Mini-jeux olympiques d'hiver

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	
Image corporelle	
Bien-être	✓

Coopération	
Communication	
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	

Divisions II, III
Pour toute l'école et des grands groupes
Équipement : selon les évènements choisis (par exemple, des toboggans, des sacs de fèves, des boîtes à lait, des balles, des patins, des bâtons de hockey)

Vous pourriez installer autour de l'école un certain nombre de stations qui permettent des activités d'hiver en équipes lors d'un après-midi de plaisir et d'exercices. Donnez du chocolat chaud aux élèves pendant la pause. Chaque classe de l'école peut représenter un pays. Les élèves d'une classe peuvent apposer le drapeau de leur pays sur leurs manteaux.

Des cérémonies d'ouverture peuvent être organisées pour présenter tous les pays qui participent à l'évènement. Invitez chaque classe à présenter un sketch sur le pays qu'elle représente avant de participer aux activités. Plusieurs disciplines sportives sont possibles, dont celles-ci :

Ballon-balai, hockey et ringuette

Différents pays pourraient rivaliser lors d'un mini-tournoi.

Ski de fond

Les élèves pourraient faire du ski de fond sur une piste prédéterminée.

Toboggan à deux

Deux élèves de chaque équipe peuvent s'asseoir sur un toboggan, pendant que les deux autres membres de l'équipe les tirent sur une longueur prédéterminée.

Biathlon

Les membres de chaque équipe peuvent lancer des sacs de fèves dans un cerceau placé 20 mètres plus loin, puis courir jusqu'à la ligne d'arrivée. Cette activité peut également prendre la forme d'un relais.

Course de vitesse/patinage

Les élèves peuvent courir sur une piste ovale. Si une patinoire est accessible, ils peuvent faire dix tours de patinoire en patins.

Curling

Sur une aire ouverte du terrain, faites des pistes de curling en traçant des cercles avec de la peinture en vaporisateur. Des contenants de lait de 4 litres en plastique, remplis d'eau, puis congelés peuvent servir de roche.

D'autres activités sont possibles, comme les quilles sur neige, des courses de raquettes, le lancer d'anneaux sur des cônes, une course au trésor, le tir de rondelles dans un filet de hockey.

Les équipes pourraient se regrouper lors d'une cérémonie de clôture. Un système de pointage pourrait être mis en place pour encourager un esprit de compétition amicale parmi les élèves. Les parents pourraient apporter leur aide lors des différentes activités ou participer en tant que membres honoraires des équipes. Vous pourriez également inviter un athlète olympique à venir partager avec les élèves son expérience et discuter de l'importance d'une vie active.

©Alberta Education, Canada, 2007

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

©Alberta Education, Canada, 2007

Section 4 : Administrateurs

Organisation

La présente section contient des informations pour les administrateurs scolaires relativement à l'activité physique quotidienne. Elle couvre les sujets suivants :

- **Contributions des intervenants**
- **Pratiques prometteuses**
- **Élaboration d'un plan de mise en œuvre de l'APQ**
- **Établissement d'un horaire pour l'APQ**
- **Soutien de l'APQ**
- **Assurer le suivi et l'évaluation du plan de mise en œuvre de l'APQ**
- **Conseils pour encourager le personnel à faire de l'activité physique**

Contributions des intervenants

Divers intervenants de la communauté scolaire peuvent contribuer à la mise en œuvre de l'activité physique quotidienne, notamment :

- **l'école :** par exemple, les autorités scolaires, les administrateurs, les enseignants et les employés de soutien;
- **la maison :** par exemple, les parents, les tuteurs et d'autres membres de la famille;
- **la communauté :** par exemple, des professionnels de la santé, des groupes de personnes âgées, des spécialistes de la condition physique, des récréologues, des entreprises locales et des responsables d'installations récréatives.

Voici des exemples de la manière dont les différents intervenants peuvent contribuer à la mise en œuvre de l'APQ.

Intervenants à l'école

Autorités scolaires
(par exemple, les conseils scolaires)

Peuvent contribuer à la mise en œuvre de l'APQ en :

- s'assurant que l'initiative autorisée est mise en œuvre pour les élèves de la 1re à la 9e année;
- allouant des ressources pour soutenir l'APQ;
- élaborant une politique propre au conseil scolaire qui fournit à chaque école une orientation et un soutien pour la mise en œuvre de l'APQ;
- suivant de près la mise en œuvre de l'APQ et en présentant des rapports sur les progrès accomplis.

Administrateurs scolaires
(par exemple, les directeurs d'école)

Peuvent contribuer à la mise en œuvre de l'APQ en :

- élaborant et mettant en œuvre un plan de l'APQ pour l'école;
- utilisant des stratégies efficaces visant à fournir des possibilités d'activité physique mises en place par l'école;
- élaborant et mettant en œuvre un plan de promotion des activités physiques organisées par l'école;
- surveillant, évaluant et rectifiant le plan de mise en œuvre de manière permanente et en intégrant l'APQ à la planification de l'école et aux processus de présentation de rapports;

©Alberta Education, Canada, 2007

Administrateurs scolaires (suite)

- jouant un rôle actif dans la planification, la prestation et la supervision de l'activité physique quotidienne;
- prenant des décisions éclairées en ce qui concerne les élèves ayant des besoins spéciaux;
- encourageant un mode de vie sain et actif;
- s'assurant que les enseignants possèdent les connaissances, les habiletés et les attitudes requises pour mettre en œuvre l'APQ;
- recherchant la participation et la rétroaction des parents;
- formant des équipes et des partenariats pour améliorer l'expertise existant dans l'école;
- évaluant les répercussions de la mise en œuvre de l'APQ sur les élèves, le personnel, les parents et la communauté;
- célébrant les succès et les accomplissements des élèves et du personnel avec les parents, les collègues, les superviseurs et la communauté;
- s'assurant que l'APQ répond aux attentes et en encourageant un mode de vie sain et actif;
- fournissant une perspective objective qui confirme et célèbre la mise en œuvre de l'APQ et en offrant un soutien pour faciliter le changement.

Enseignants et employés de soutien

Peuvent contribuer à la mise en œuvre de l'APQ en :

- travaillant avec le plus d'intervenants possible à la planification et à la prestation d'activités physiques;
- soutenant le plan de mise en œuvre de l'APQ dans toute l'école;
- en encourageant un mode de vie sain et actif dans la classe;
- comprenant les besoins individuels et les forces des élèves de manière à ce que les activités et l'équipement soient adaptés à leurs besoins;
- suivant les politiques, les règles et les lignes directrices de l'école, de l'autorité scolaire et de la province en matière d'activité physique;
- concevant des façons d'intégrer l'APQ à d'autres matières scolaires;
- élaborant et supervisant diverses activités physiques pour les élèves.

Intervenants à la maison

Parents, tuteurs et autres membres de la famille

Peuvent contribuer à la mise en œuvre de l'APQ en :

- travaillant avec les enseignants et les administrateurs scolaires à la planification et à la prestation de l'APQ pour les élèves;
- soutenant les possibilités d'activité physique de l'école et de la communauté;
- servant de modèles à leurs enfants en étant actifs physiquement;
- encourageant et surveillant les efforts d'activité physique de leurs enfants à la maison et dans la communauté;
- rendant des possibilités d'activité physique quotidienne facilement disponibles;
- encourageant les élèves à accroître leur niveau d'activité physique et à réduire leurs activités sédentaires tous les jours.

©Alberta Education, Canada, 2007

Intervenants dans la communauté

Professionnels de la santé, groupes de personnes âgées, spécialistes de la condition physique, récréologues, entreprises locales, responsables d'installations récréatives

Peuvent contribuer à la mise en œuvre de l'APQ en :

- travaillant avec les enseignants et les administrateurs scolaires à la planification et à la prestation de l'APQ pour les élèves;
- soutenant le plan de mise en œuvre de l'APQ de l'école;
- servant de modèles pour les enfants et les autres membres de la communauté par leur participation à des activités physiques;
- soutenant les efforts d'activité physique des enfants et des autres membres de la communauté;
- créant des possibilités d'activité physique au moment d'organiser des évènements publics;
- travaillant avec la communauté scolaire à maximiser l'utilisation des installations existantes et en éliminant les obstacles à la participation.

Pratiques prometteuses

Pour commencer

Faire des recherches sur l'activité physique quotidienne et éduquer la communauté scolaire

Cherchez à comprendre l'importance de cette initiative en faisant des recherches sur les statistiques relatives à l'obésité chez les enfants ainsi que sur les avantages à long terme d'adopter un mode de vie sain et actif. Communiquez ces renseignements au personnel, aux élèves et aux parents et aux tuteurs dans les bulletins, le site Internet de l'école, des affiches et pendant des journées portes ouvertes.

Ressources

Pour des statistiques sur l'obésité des enfants, consultez les sites suivants :
www.cflri.ca/fra/index.php
www.centre4activeliving.ca (site en anglais seulement)

Assurez la sécurité de tous les participants en respectant les lignes directrices en matière de sécurité. Proposez ces lignes directrices comme ressource pour votre personnel : *L'activité physique dans les écoles de l'Alberta – Lignes directrices sur la sécurité.*

Ressources

L'activité physique dans les écoles de l'Alberta – Lignes directrices sur la sécurité. Vous pouvez commander cette ressource (LRC, n° de commande 543919) sur le site www.lrc.education.gov.ab.ca.

Pour télécharger le document *L'activité physique dans les écoles de l'Alberta – Lignes directrices sur la sécurité*, rendez-vous au www.acicr.ualberta.ca/sous la rubrique « Documents and Reports ».

Mettez des sujets relatifs à l'activité physique quotidienne et à l'éducation physique à l'ordre du jour de chaque réunion du personnel. Offrez au personnel des occasions de perfectionnement professionnel tels que des ateliers, des conférences et des séminaires, afin d'améliorer les expériences d'apprentissage de tous les élèves. Planifiez des Journées de perfectionnement professionnel afin de sensibiliser le personnel à l'activité physique quotidienne ainsi qu'au programme d'éducation physique et à son enseignement.

©Alberta Education, Canada, 2007

Ressources

Pour de plus amples renseignements sur le perfectionnement professionnel, consultez les sites Internet suivants :
www.arpdc.ab.ca (site en anglais seulement)
www.schoolscomealive.org. (site en anglais seulement)

Créer une équipe

Formez une équipe responsable de la mise en œuvre de l'activité physique quotidienne dans votre école. Cette équipe sera dirigée, de préférence, par le personnel administratif et composée de spécialistes de l'éducation physique, de membres du personnel et de parents ou de tuteurs intéressés. L'objectif de cette équipe est d'adopter une philosophie pour l'école, qui servira de fondement pour le développement et la mise en œuvre de l'activité physique au quotidien.

Évaluer les ressources existantes

Faites un inventaire des installations de l'école et de la communauté.

Annexes

Pour une liste de vérification de l'équipement, voir **Annexe 27 – Listes de vérification de l'équipement** et **Annexe 29 – Inventaire des installations d'activité physique quotidienne et d'éducation physique**.

Évaluez les besoins du personnel. Lorsque cela est possible, embauchez du personnel ayant des connaissances en éducation physique ou engagés personnellement à vivre une vie active.

Faites un inventaire des possibilités d'activités de loisir dans le quartier où votre école est située. Communiquez ces renseignements aux parents et aux tuteurs dans le bulletin de l'école, sur son site Internet et sur des affiches à l'école. Fournissez des brochures sur les programmes, annoncez les activités offertes et les centres récréatifs. Ces renseignements pourraient être recueillis par les élèves dans le cadre d'un projet de vie active.

Planifier

Créez votre plan annuel d'activité physique quotidienne ou d'éducation physique. Il doit contenir une variété de possibilités d'activités physiques se rapportant à tous les aspects du programme d'études. En outre, il doit viser les élèves ayant des besoins spéciaux et être adapté à leurs besoins.

Établissez des buts et des objectifs relatifs à la promotion d'un mode de vie actif qui comprend des activités physiques quotidiennes.

Établir un calendrier

Planifiez les cours d'éducation physique en premier lorsque vous établissez le calendrier. Pensez à jumeler les classes et à faire appel à un spécialiste de l'éducation physique en plus d'un enseignant régulier pour donner les cours.

Planifiez des périodes d'éducation physique doubles pour permettre l'utilisation d'installations extérieures. Planifiez ces périodes avant le dîner et durant les dernières périodes de la journée pour donner aux élèves suffisamment de temps pour les déplacements.

Réunir les ressources nécessaires

Établissez un centre de ressources pour le personnel comprenant des ressources imprimées et vidéo, des ressources musicales, des affiches et autre matériel se rapportant à l'activité physique quotidienne. Proposez une variété de ressources imprimées de qualité ainsi que des vidéos d'instruction et d'éducation se rapportant à l'activité physique quotidienne.

©Alberta Education, Canada, 2007

Explorez les sources de financement de rechange afin d'acheter de l'équipement additionnel. Ce soutien pourrait provenir du conseil de parents ou d'autres organismes communautaires ou se présenter sous forme de subventions. Examinez la possibilité d'emprunter de l'équipement d'autres écoles, d'utiliser les piscines du district ou d'emprunter le matériel d'organisations sportives.

Qu'est-ce qui vient après?

Faire participer la communauté

Travaillez avec le conseil de parents et le personnel pour planifier des activités familiales mensuelles comme des soirées de patinage, des danses et des promenades dans la nature. Planifiez des journées de plaisir pour toute l'école ou des évènements spéciaux qui mettent l'accent sur les bienfaits de l'activité physique pour la santé.

Célébrez l'activité physique quotidienne en invitant les médias à publier des articles sur les réussites et à participer aux évènements spéciaux avec les élèves.

Établissez des partenariats avec des agences communautaires et des clubs et intégrez-les à vos programmes d'éducation physique et d'activité physique quotidienne.

Intégrer l'activité physique quotidienne

Intégrez l'activité physique quotidienne et l'éducation physique aux matières principales pour atteindre les objectifs d'apprentissage prévus dans le programme. Par exemple, organisez une course à travers le Canada ou la Chine, tout en apprenant la géographie (résultat en études sociales). Définissez les changements physiologiques associés à l'exercice (résultat en sciences). Calculez et inscrivez sur un graphique les données sur les activités associées à la marche ou à la course. Cela peut signifier appliquer des opérations, faire des moyennes, dessiner des graphiques et travailler à l'ordinateur (résultat en mathématiques, en informatique).

Obtenir du soutien

Joignez-vous au programme *Ever Active Schools* pour recevoir un soutien continu pour votre programme d'activité physique quotidienne.

Pour obtenir plus d'information sur les pratiques prometteuses, rendez-vous au site d'Écoles en action au www.everactive.org. (site en anglais seulement; publications imprimées en français)

Créer des occasions

Offrez aux élèves des occasions d'emprunter du matériel et d'utiliser le gymnase durant la récréation et l'heure du midi.

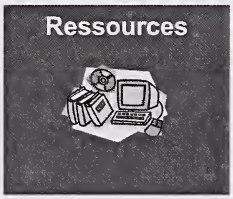
Offrez aux élèves des occasions de développer leurs habiletés de leadership en leur permettant de participer aux programmes de mentorat et de leadership qui coordonnent les programmes intramuros, les activités sur le terrain de jeux et les évènements spéciaux.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le leadership étudiant, consultez le : www.acsepld.ca.

Lancez une initiative « artiste en résidence » pour inciter un spécialiste à venir aider à l'élaboration d'un programme particulier, comme la danse. Communiquez avec les associations sportives et récréatives et les clubs de la communauté pour introduire de nouvelles activités dans votre école.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les associations de sport et de loisirs communautaires, consultez le : www.arpaonline.ca. (site en anglais seulement)

Développez un circuit d'activités à l'extérieur et un circuit de marche à l'intérieur. Encouragez le personnel, les élèves et les parents et les tuteurs à utiliser les circuits avant l'école, durant l'heure du dîner et après l'école.



Pour obtenir de plus amples renseignements sur les circuits, visitez le : www.vertlaction.ca.

Des idées sur les programmes de marche sont proposées dans « Marches divertissantes » sous la rubrique « Activités physiques à l'extérieur », dans la section 3.

Élargissez vos programmes intramuros en offrant des clubs amusants et accessibles à tous les élèves, comme un club de course, un club de saut ou un club de danse.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les programmes intramuros, consultez le : http://www.acsepld.ca.

Promouvoir une culture scolaire saine

Développez une culture scolaire mettant l'accent sur la participation, le plaisir et la participation à vie d'un mode de vie actif et sain. Faites le lien entre le mode de vie actif et une bonne nutrition dans le cadre d'une culture scolaire saine.

Continuez à offrir des occasions de perfectionnement professionnel sur les fondements et l'importance de l'activité physique. Reconnaissez l'excellence en matière d'enseignement.

Maintien du programme

Avoir une perspective à long terme

Développez des buts et des objectifs à long terme qui s'inscrivent dans des plans pluriannuels et proposent des solutions au problème des programmes et des installations. Utilisez des outils pour le suivi et l'évaluation et des indicateurs pour mesurer les progrès et l'apprentissage des élèves.

Reconnaître les réalisations

Élaborez un programme de reconnaissance du personnel, des élèves, des parents ou des tuteurs et des membres de la communauté qui mènent une vie active. Reconnaissez les anciens élèves qui continuent à mener une vie active.

©Alberta Education, Canada, 2007

Continuer à développer

Continuez à offrir des possibilités de perfectionnement professionnel au personnel. Recherchez les occasions de mentorat, d'enseignement en équipe et de classes d'observation et gardez les ressources à jour.

Évaluer les progrès

Continuez à suivre et à évaluer le programme d'activité physique quotidienne et d'éducation physique et à modifier les aspects du programme où les buts et les objectifs ne sont pas atteints. Accordez davantage d'importance à l'autoévaluation des activités physiques en élaborant des méthodes de mesure de l'éducation physique plus adaptées à l'âge. En plus des mesures d'autoévaluation, faites davantage appel à l'observation et à des mesures objectives. Mettez en œuvre des stratégies permettant aux élèves de noter et de suivre leurs activités quotidiennes et reconnaissez la participation des élèves, leur leadership et autres contributions.

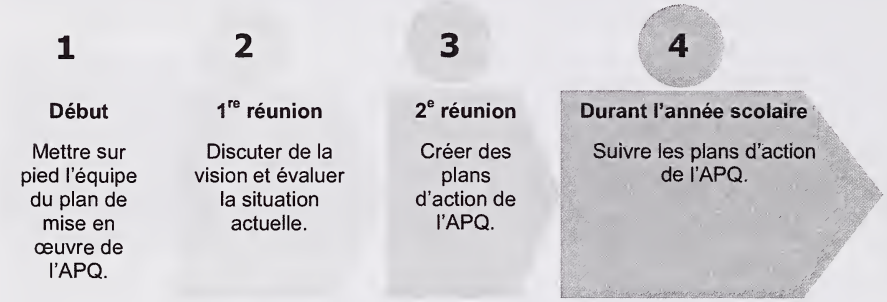
©Alberta Education, Canada, 2007

Élaboration d'un plan de mise en œuvre de l'APQ

Le plan de mise en œuvre de l'activité physique quotidienne variera d'une école à l'autre, selon les circonstances et les priorités. Vous pourriez vous inspirer du processus suivant lorsque vous élaborerez le plan de mise en œuvre de l'activité physique quotidienne dans votre école.

➔ Des liens vers le programme **Ever Active Schools (Écoles en action)** sont indiqués.

Le processus



Étapes	Description	Annexes
1. Mettre sur pied l'équipe du plan de mise en œuvre de l'APQ.	Invitez des personnes de la communauté scolaire (enseignants, administrateurs, élèves, parents, etc.) à faire partie de votre équipe du plan de mise en œuvre de l'activité physique quotidienne. ➔ Voir **Écoles en action** – Demande d'adhésion.	**Annexe 16 – Renseignements sur les membres de l'équipe de mise en œuvre de l'APQ**
2. Discuter de la vision et évaluer la situation actuelle.	Rédigez une vision pour votre plan de mise en œuvre. Par exemple : Instaurer des pratiques d'enseignement et créer une culture qui soutient l'activité physique quotidienne.	
	Évaluez l'équipement et les autres ressources présentement disponibles à l'école.	**Annexe 27 – Listes de vérification de l'équipement**
	Évaluez les forces, les faiblesses, les possibilités et les menaces (FFPM) relatives à la vision de votre école en faisant une analyse FFPM. Pour avoir un exemple d'un modèle d'évaluation de l'activité physique basé sur un modèle détaillé de santé scolaire et sur le programme **Écoles en action**, allez à la page 185. ➔ Voir **Écoles en action** – Demande d'adhésion. (Fournit une évaluation de la mise en œuvre du programme et de l'engagement communautaire, ainsi qu'un processus de planification pour élaborer des stratégies de mise en œuvre.)	**Annexe 30 – Ressources pour soutenir la mise en œuvre de l'activité physique quotidienne** **Annexe 17 – Analyse FFPM**

©Alberta Education, Canada, 2007

Étapes	Description	Annexes
3. Créer des plans d'action de l'APQ.	À l'aide du cadre de travail d'**Écoles en action**, utilisez les informations de votre analyse pour énoncer des objectifs qui aideront votre école à réaliser sa vision. Par exemple : *Nous mettrons en œuvre des pratiques d'enseignement et une culture scolaire qui soutiennent l'APQ en poursuivant les objectifs suivants :* ***Éducation :*** *Intégrer l'activité physique et des possibilités d'apprentissage de qualité dans toutes les matières scolaires.* ***En tous lieux :*** *Encourager la participation des parents et des ressources communautaires dans les activités physiques organisées à l'école.* ***Ensemble :*** *Faire participer tous les élèves à l'APQ, y compris ceux qui ne sont pas actifs physiquement.* ***Environnement :*** *Développer un milieu social et physique qui soutient l'APQ.*	**Annexe 18 – Réflexion sur les objectifs de l'APQ**
	Rédigez un plan d'action pour chaque objectif, incluant : • **les mesures et les stratégies à prendre pour atteindre l'objectif;** • **les besoins en ressources;** • **les stratégies de communication;** • **les stratégies d'évaluation;** • **l'horaire.**	**Annexe 19 – Plan d'action pour la mise en œuvre de l'APQ**
	Créez un horaire ou un échéancier annuel des mesures incluses dans le plan de mise en œuvre de l'APQ. ➔ Voir **Écoles en action**. (Complétez le plan d'action, puis soumettez-le.)	**Annexe 20 – Horaire du plan de mise en œuvre de l'APQ**
4. Suivre les plans d'action de l'APQ.	Attribuez des tâches aux membres de l'équipe de mise en œuvre de l'APQ selon les mesures identifiées dans le plan d'action. Rencontrez-les régulièrement pour évaluer les progrès de l'équipe et offrir un soutien. Supervisez la mise en œuvre du plan (voir « Conseils pour assurer le suivi du plan de mise en œuvre de l'APQ », à la page 186).	**Annexe 21 – Attribution des tâches de l'équipe** **Annexe 22 – Exemple de lettre adressée aux parents/tuteurs**
	Informez les parents et les autres intervenants du plan de mise en œuvre de l'APQ dans votre école.	**Annexe 23 – Exemple de sondage mené auprès des parents/tuteurs**
5. Revoir et évaluer les progrès.	En utilisant les informations recueillies durant le suivi, réfléchissez aux succès, aux défis et aux améliorations futures. Chaque année, créez un nouveau plan d'action qui tient compte de cette révision. ➔ Voir **Écoles en action**. (Complétez la demande d'admission et soumettez-la à la fin de la période de référence.)	**Annexe 26 – Observations** **Annexe 24 – Évaluation du plan de mise en œuvre de l'APQ** **Annexe 25 – Autoréflexion du directeur d'école**

©Alberta Education, Canada, 2007

Conseils pour l'élaboration d'un plan de mise en œuvre de l'APQ

1

Mettre sur pied l'équipe du plan de mise en œuvre de l'APQ.

- Créez des façons pour les participants de réfléchir à leur vision personnelle avant qu'ils se réunissent.
- Envisagez la présence d'un facilitateur externe qui permettra à tous les participants de prendre part aux discussions et aux activités.
- À la réunion d'organisation, discutez du concept de responsabilité partagée et du besoin de chaque participant de faire de l'APQ un succès.

2

Discuter de la vision et évaluer la situation actuelle.

- Fournissez une explication logique et une raison d'être soulignant le besoin et les avantages du plan de mise en œuvre.
- Créez un forum de discussion dans lequel les individus peuvent partager librement leurs sentiments et leurs croyances. Ainsi, ils auront l'occasion de discuter des défis qui les attendent et de partager leur vision et les objectifs pour les élèves.
- Divisez l'équipe en groupes et demandez à chaque groupe de formuler des réflexions et des idées sur le sujet. Faites une rotation et demandez à chaque groupe de commenter les suggestions du groupe précédent. À la fin, invitez chaque personne à souligner les éléments qui lui semblent les plus importants. Mettez l'accent sur les éléments qui sont revenus le plus souvent.

3

Créer des plans d'action de l'APQ.

- Souvent, la meilleure stratégie d'élaboration d'un plan d'action consiste à utiliser une approche axée sur la recherche de solutions. En adoptant une perspective orientée sur la façon de mettre en œuvre l'APQ, vous permettrez au personnel de participer positivement au processus.
- Créez des jumelages qui permettront à des enseignants d'aider leurs collègues qui connaissent moins bien l'activité physique quotidienne.
- Créez des équipes de deux ou de petits groupes pour permettre aux enseignants ayant des besoins similaires de collaborer et de se soutenir.
- Accordez suffisamment de temps aux intervenants pour qu'ils puissent examiner les mesures proposées et leurs conséquences.
- Encouragez les individus à suggérer de nouvelles activités ou de nouvelles idées d'évènements annuels susceptibles d'améliorer l'APQ.
- Élaborez un programme de leadership pour les élèves et invitez-les à y participer.

4

Suivre les plans d'action de l'APQ.

- Préparez et affichez dans les classes et ailleurs dans l'école des calendriers qui indiquent les dates des activités et des évènements.
- Reconnaissez les défis qui pourraient être problématiques et envisagez la possibilité d'apporter des modifications au plan original.
- Faites coïncider le processus de changement relié à l'APQ avec des possibilités de perfectionnement professionnel.
- Fournissez les possibilités de perfectionnement professionnel requises pour favoriser la compréhension de l'APQ et permettre aux individus de renforcer leurs habiletés et leurs pratiques.
- Incluez des informations sur l'APQ dans tous les bulletins envoyés aux parents.

5

Revoir et évaluer les progrès accomplis.

- Au besoin, modifiez l'échéancier et les stratégies de mise en œuvre de l'APQ.
- Évaluez la participation de tous les élèves lorsque vous déterminerez le succès des stratégies de mise en œuvre de l'APQ.

©Alberta Education, Canada, 2007

Établissement d'un horaire pour l'APQ

Les cours d'éducation physique sont une stratégie appropriée pour répondre aux exigences de l'activité physique quotidienne. Les jours où les cours d'éducation physique ne sont pas à l'horaire, les écoles doivent fournir aux élèves la possibilité de faire de l'activité physique durant au moins 30 minutes.

Certains facteurs qui peuvent avoir une incidence sur l'horaire de l'APQ :

- la grandeur du gymnase;
- la grandeur de la classe;
- le nombre d'élèves inscrits et la grandeur de l'école;
- la grille-matières (par exemple, la longueur des périodes d'enseignement);
- la disponibilité des installations, comme les locaux vides, les salles de classe, les terrains de jeux, les surfaces praticables en tout temps, les installations communautaires, etc.;
- les jours d'école réduits;
- l'accessibilité des installations communautaires.

Exemples de stratégies :

- Inscrire chaque classe à l'horaire du gymnase, tous les jours.
- Inscrire à l'horaire deux classes d'éducation physique par période d'enseignement. Une classe peut utiliser le gymnase, alors que l'autre peut utiliser des installations comme des terrains de jeux, des locaux vides, des aires ouvertes, etc.
- Raccourcir les périodes de quelques minutes pour créer une nouvelle période d'enseignement dans la grille horaire.
- Inscrire à l'horaire des classes de 1re, 2e et 3e année au gymnase tous les jours, pendant que les élèves des autres niveaux utilisent le gymnase de deux à quatre fois par semaine et d'autres espaces pour faire leur activité physique quotidienne, ou vice-versa.
- Chaque semaine, pour toute l'école ou pour des classes de plusieurs niveaux, consacrer une période à des activités de grands groupes comme le tai-chi, la danse folklorique, la danse carrée, la danse créative, la danse en ligne, des circuits d'exercices et le yoga (voir « Activités pour toute l'école et des grands groupes », dans la section 3).
- Fournir à chaque classe l'équipement requis pour l'activité physique en classe, durant les récréations ou sur l'heure du midi.
- Offrir diverses activités physiques facultatives, comme la danse, l'enseignement en plein air, le yoga, l'entraînement de la force musculaire, la marche ou la gymnastique rythmique.
- Inscrire à l'horaire un programme de marche à l'école. Cette activité peut se faire dans une ou plusieurs classes, regrouper des élèves de plusieurs niveaux ou tous les élèves de l'école.
- Installer des bacs à équipement à l'extérieur durant les périodes de récréation et encourager les élèves à faire de l'activité physique.
- Des activités ou des clubs intrascolaires peuvent être organisés avant, pendant et après les heures régulières pour répondre à des besoins individuels (consulter le site Web suivant : http://acsepld.ca)
- Le fait de planifier deux cours en même temps dans le gymnase, comme le yoga, le tai-chi ou la danse, peut inciter un plus grand nombre d'élèves à participer.

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexes

Pour obtenir un exemple de planificateur, voir **Annexe 28 – Planificateur annuel de l'activité physique quotidienne et de l'éducation physique**.

Pour obtenir un exemple d'inventaire, voir **Annexe 29 – Inventaire des installations d'activité physique quotidienne et d'éducation physique**.

Soutien de l'APQ

En Alberta, diverses organisations aident les écoles à élaborer et à mettre en œuvre des plans d'activité physique quotidienne, notamment **Alberta Regional Professional Development Consortia (ARPDC)**, **Schools Come Alive** et **Ever Active Schools (Écoles en action)**.

Schools Come Alive

Schools Come Alive fournit un leadership aux enseignants et aux administrateurs scolaires à l'aide d'ateliers, d'élaboration de ressources et de partenariats de collaboration pour accroître les possibilités d'activité physique et promouvoir des modes de vie sains dans les écoles et les communautés albertaines.

Schools Come Alive, projet spécial du Health and Physical Education Council (HPEC) de l'Alberta Teachers' Association (ATA), existe depuis 1990. Il est financé par l'Alberta Sport, Recreation Parks & Wildlife Foundation (ASRPWF).

Le bulletin d'information ACTIVE de Schools Come Alive est envoyé à toutes les écoles et à tous les conseils scolaires, à tous les membres du HPEC et aux principaux intervenants. Environ 2 600 exemplaires sont distribués tous les trois mois. Une copie du bulletin est disponible en format PDF sur le site Web de Schools Come Alive.

Alberta Regional Professional Development Consortia

Le ARPDC encourage la réussite scolaire au moyen du perfectionnement professionnel en offrant des programmes fondés sur les besoins identifiés par les écoles, le personnel scolaire, les parents et les organisations partenaires.

Ressources

Pour obtenir des idées et des ressources qui vous aideront à motiver les élèves à être actifs physiquement, veuillez contacter **Schools Come Alive** :

Percy Page Centre, 3e étage
11759, Groat Road
Edmonton (Alberta) T5M 3K6
Téléphone : 780-454-4745
Télécopieur : 780-453-1756
Courriel : admin@schoolscomealive.org
www.schoolscomealive.org (site en anglais seulement)

Si vous voulez en savoir plus sur les possibilités de perfectionnement professionnel en matière d'APQ, contactez votre consortium local dont les coordonnées apparaissent sur le site Web suivant : **www.arpdc.ab.ca**.

©Alberta Education, Canada, 2007

Écoles en action

Le programme **Écoles en action**, en partenariat avec les communautés scolaires de l'Alberta, contribue au développement des élèves et des enfants d'âge préscolaire en encourageant la création de milieux sociaux et physiques qui soutiennent des modes de vie sains et actifs. Ce programme, auquel les écoles peuvent adhérer en devenant membres, est un projet du Health and Physical Education Council de l'Alberta Teachers' Association. Il reconnaît et récompense les écoles qui mettent l'accent sur l'activité physique et le bien-être des élèves. Le programme **Écoles en action** fournit aussi des ressources pour refléter et mesurer d'un œil critique les pratiques et les politiques actuelles.

Le programme **Écoles en action** est offert dans de nombreuses écoles albertaines, dont plusieurs ont soumis des plans d'action pour accroître les comportements sains dans leur communauté scolaire. Les écoles membres d'**Écoles en action** reçoivent des ressources qui les aident à mettre en œuvre le programme, de même que des consultations, au besoin. Elles reçoivent un soutien et des exemples de pratiques prometteuses à travers la province. Elles ont aussi la possibilité d'avoir accès à des mentors venant d'autres écoles membres.

Le cadre de travail du programme Écoles en action
Le programme **Écoles en action** fournit un cadre de travail aux communautés scolaires pour identifier des stratégies dans quatre domaines. Les quatre E du programme sont les suivants :

Éducation	Fournir des possibilités innovatrices pour que les élèves puissent faire des choix sains et atteindre les résultats d'apprentissage des programmes de santé et d'éducation physique qui mènent à un mode de vie sain et actif.
En tous lieux	Encourager et appuyer les initiatives de vie active dans la communauté et les possibilités d'une coopération accrue entre l'école, la communauté et la maison.
Ensemble	Offrir des possibilités pour augmenter les activités et la participation de tous les élèves, y compris ceux qui ont été classés dans la catégorie « inactifs » et « à risque ».
Environnement	Créer des milieux physiques et sociaux qui soutiennent la vie active et une alimentation saine.

Ressources

Pour obtenir plus d'informations sur le programme **Écoles en action** :
Téléphone : 780-454-4745 Télécopieur : 780-453-1756
Courriel : info@everactive.org
www.everactive.org (site en anglais seulement; certaines publications disponibles en français)

Pour obtenir un exemplaire des guides de soutien aux campagnes étéACTIF et hiverACTIF, qui contiennent des informations sur l'activité physique, la nutrition et le tabagisme, conçu à l'intention des enseignants de la maternelle à la 12e année, consultez le site Web suivant : www.everactive.org et cliquez sur le lien « Ressources ».

Réunions du personnel et perfectionnement professionnel

Les réunions du personnel sont une occasion idéale d'assurer un soutien continu, la reconnaissance et le partage de pratiques prometteuses en rapport avec le plan de mise en œuvre de l'APQ dans votre école. Envisagez de recourir à des réunions du personnel pour aborder l'APQ :

©Alberta Education, Canada, 2007

- Présentez des stratégies de planification efficaces à une réunion du personnel (par exemple, lors d'une journée pédagogique).
- Revoyez le document *L'activité physique dans les écoles albertaines – Lignes directrices sur la sécurité* et discutez-en.
- Allouez du temps pour la collaboration entre les pairs et la planification en groupes de deux enseignants ou plus.
- Invitez une personne à expliquer comment l'activité physique peut être intégrée à d'autres matières.
- Demandez à un membre du personnel bien informé de faire une présentation sur le plan de mise en œuvre et d'évaluation de l'APQ dans votre école.
- Formez de petits groupes et demandez-leur de réfléchir à des façons de permettre une variété de choix d'activités physiques pour les élèves. Refaites l'expérience à une date ultérieure pour comparer les changements et célébrer les améliorations.
- Contactez des organisations qui soutiennent l'APQ pour obtenir des informations sur le perfectionnement professionnel.

Assurer le suivi et l'évaluation du plan de mise en œuvre de l'APQ

Surveiller le plan de mise en œuvre de l'APQ

Il est important de prendre le temps de fournir la supervision et le soutien nécessaires aux enseignants et aux élèves afin de soutenir la vision qui sous-tend le plan de mise en œuvre de l'APQ dans votre école.

Conseils pour assurer le suivi du plan de mise en œuvre de l'APQ

1. **Prenez le temps d'observer les possibilités d'activité physique quotidienne**
   - Prévoyez des périodes spécifiques durant la semaine pour observer les possibilités de l'APQ.
   - Tenez un registre de vos observations et de vos réflexions. Revoyez la participation des élèves dans le but de recueillir des données probantes sur le succès du plan de mise en œuvre.
   - Donnez immédiatement une rétroaction positive et constructive aux intervenants.

2. **Discutez avec les élèves et le personnel de leur compréhension des attentes relatives à l'APQ et de la manière dont elle est mise en œuvre. Soyez à l'écoute de leurs succès et de leurs défis.**
   - Posez des questions sur ce que vous avez observé comme, par exemple :

     Quelles sont les forces ou les aspects positifs?

     Comment pourrions-nous améliorer la prestation de l'APQ?

     De quelle aide avons-nous besoin pour soutenir la mise en œuvre de l'APQ?

     Comment puis-je aider à mettre en œuvre l'APQ pour tous les élèves?

3. **Évaluez le ton et le contenu des conversations avec le personnel et les élèves au sujet de l'APQ.**

4. **Rencontrez régulièrement l'équipe de mise en œuvre pour discuter des progrès accomplis.**
   - Dans le cadre de votre stratégie de communication, informez les intervenants des succès obtenus et célébrez-les.
   - Prenez des mesures de soutien appropriées pour faire face aux défis qui se posent.

©Alberta Education, Canada, 2007

À mesure que le plan de mise en œuvre de l'APQ sera réalisé, vous obtiendrez des données qui indiqueront son degré de succès. Après que l'APQ aura été mise en place dans votre école et que vous aurez pu assurer le suivi de sa mise en œuvre, il pourrait être nécessaire de recueillir des données de manière systématique afin d'obtenir des résultats. Ces résultats aideront les membres de l'équipe de mise en œuvre à tirer des conclusions, à faire des recommandations et à apporter les changements requis pour s'assurer que la mise en œuvre de l'APQ continue de s'améliorer.

Lorsque vous évaluerez la mise en œuvre et le succès de l'APQ dans votre école, ne perdez pas de vue la vision qui sous-tend votre plan. Recueillez régulièrement des données de diverses sources (par exemple, des sondages menés auprès des enseignants et des parents, les carnets d'activités physiques des élèves, ou les réflexions des enseignants sur l'utilisation des leçons et des activités). Utilisez les données recueillies pour évaluer le succès du plan de mise en œuvre de l'APQ dans votre école.

Liste de vérification de l'évaluation et de la surveillance du plan de mise en œuvre

Au moment d'évaluer et d'assurer le suivi de la mise en œuvre de l'APQ, considérez les questions suivantes.

- ✓ Y a-t-il eu une augmentation du niveau d'activité physique chez les élèves?
- ✓ Le plan de mise en œuvre a-t-il fourni des activités qui permettent à tous les élèves d'atteindre une mesure du succès?
- ✓ Est-ce que les élèves connaissent mieux les avantages de l'activité physique et d'un mode de vie sain et actif?
- ✓ Est-ce que les élèves, le personnel et les parents comprennent mieux les attentes en matière d'APQ?
- ✓ Le perfectionnement professionnel a-t-il augmenté la confiance et les niveaux de confort du personnel relativement à la prestation de l'activité physique quotidienne?
- ✓ Des améliorations ont-elles été apportées au milieu physique de l'école (babillards, espaces réservés aux activités, etc.)?
- ✓ Le personnel a-t-il eu la possibilité de partager des connaissances ou les « pratiques prometteuses »?
- ✓ Le plan de mise en œuvre a-t-il soutenu les responsabilités du personnel?
- ✓ Le personnel a-t-il eu la possibilité d'évaluer les pratiques passées de manière critique, d'éliminer les obstacles et d'essayer de nouvelles stratégies et activités?
- ✓ Y a-t-il eu une surveillance et une évaluation régulières du plan de mise en œuvre? (Voir **Annexe 24 – Évaluation du plan de mise en œuvre de l'APQ**.)
- ✓ Le plan de mise en œuvre a-t-il inclus des stratégies qui permettent aux élèves de participer à diverses activités?
- ✓ Le personnel et les parents ont-ils eu la possibilité de soutenir et d'augmenter les niveaux d'activité physique?
- ✓ Des efforts ont-ils été faits pour accroître ou maintenir le soutien des parents en regard de l'APQ?
- ✓ Des efforts ont-ils été faits pour soutenir un perfectionnement professionnel ciblé visant à répondre aux besoins du personnel et de l'école?

©Alberta Education, Canada, 2007

- ✓ Y a-t-il eu un accroissement de l'intérêt pour l'APQ dans les discussions lors des réunions, des assemblées, dans la salle du personnel ou les bulletins d'information?
- ✓ Y a-t-il eu un soutien pour l'élaboration de processus par l'école visant à recueillir les réactions du personnel, des élèves, des parents et d'autres membres de la communauté?
- ✓ Des efforts ont-ils été faits pour assurer une communication régulière, ouverte et claire parmi tous les intervenants en matière d'APQ?
- ✓ Le plan de mise en œuvre a-t-il optimisé l'utilisation des ressources (l'équipement, le personnel, les installations, etc.) pour soutenir l'APQ?
- ✓ Y a-t-il eu des données probantes indiquant une amélioration des attitudes du personnel et des élèves en regard de l'activité physique?
- ✓ Au besoin, des informations ont-elles été fournies au conseil scolaire pour démontrer l'efficacité de l'APQ?

Annexes

Voir les annexes suivantes pour obtenir des outils de collecte de données sur la mise en œuvre de l'APQ :

Annexe 2 – Réflexions de l'enseignant sur les activités
Annexe 3 – Mon carnet d'activité physique quotidienne
Annexe 4 – Mes objectifs d'activité physique
Annexe 5 – Mon carnet de mise en forme
Annexe 23 – Exemple de sondage mené auprès des parents/tuteurs

Voir les annexes suivantes pour obtenir des outils d'évaluation de la mise en œuvre de l'APQ :

Annexe 24 – Évaluation du plan de mise en œuvre de l'APQ
Annexe 25 – Autoréflexion du directeur d'école
Annexe 26 – Observations

©Alberta Education, Canada, 2007

Conseils pour encourager le personnel à faire de l'activité physique*

- Encouragez le personnel à participer à l'activité physique quotidienne des élèves.
- Créez 10 calendriers mensuels et encouragez les membres du personnel à planifier des activités pour eux-mêmes en même temps qu'ils planifient les activités des élèves.
- Demandez au personnel (selon la taille de l'école) de travailler en groupe pour planifier des activités mensuelles pour le personnel, à raison de 30 minutes par jour d'école.
- Affichez ces calendriers dans l'école à un endroit où le personnel pourra les voir et distribuez le calendrier du mois suivant lors des réunions du personnel.
- Encouragez la variété en matière d'emplacement et d'intensité des activités. Inscrivez des activités individuelles et de groupes au calendrier.
- Achetez des podomètres pour les membres du personnel et encouragez-les à compter leurs pas quotidiennement.
- Affichez des conseils sur les façons d'être actif au travail, des affiches de motivation et des incitatifs dans l'école afin d'encourager le personnel à participer.
- Mentionnez les progrès du personnel dans le bulletin de nouvelles de l'école, dans la salle du personnel et lors des soirées de rencontre des parents ou tuteurs avec les enseignants et des journées portes ouvertes.
- Pour les inciter à participer, encouragez les membres du personnel à avoir un « copain d'activité » avec qui planifier les activités quotidiennes ou hebdomadaires.
- Partagez vos idées avec le personnel d'autres écoles lors des journées de perfectionnement professionnel ou des réunions de district.
- Organisez une « table ronde » en marge des réunions du personnel, afin de partager les réussites d'un des membres du personnel ou d'un élève en matière d'activité physique.

Ressources

Pour obtenir des idées :

http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/au_travail/index.html
http://www.semainesanteautravail.ca/

Voir également « Une vie active pour le personnel de l'école », p. 29, dans la section 2 : Enseignants.

Annexe

Pour obtenir un exemple de la planification de l'activité physique au travail, consultez **Annexe 15 – Planificateur personnel de la Semaine nationale de la santé au travail Canada**.

---

* Adapté du site Internet de SemaineSanté au Travail Canada.

©Alberta Education, Canada, 2007

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexes

Annexe 1	Exercices d'étirement
Annexe 2	Réflexions de l'enseignant sur les activités
Annexe 3	Mon carnet d'activité physique quotidienne
Annexe 4	Mes objectifs d'activité physique
Annexe 5	Mon carnet de mise en forme
Annexe 6	Ce que mon podomètre indique
Annexe 7	Marcher en toute sécurité
Annexe 8	Le chemin de l'école
Annexe 9	Planchette de jeu – Marche autour du monde
Annexe 10	Exemple de circuit spécial au terrain de jeux
Annexe 11	Exemple de carte d'activités scolaires et communautaires
Annexe 12	Cartes de pointage pour la course d'orientation et de mémorisation
Annexe 13	Exemple d'installation de stations d'athlétisme
Annexe 14	Exercices de stabilité du tronc
Annexe 15	Planificateur personnel de la Semaine nationale de la Santé au travail Canada
Annexe 16	Renseignements sur les membres de l'équipe de mise en œuvre de l'APQ
Annexe 17	Analyse FFPM
Annexe 18	Réflexion sur les objectifs de l'APQ
Annexe 19	Plan d'action pour la mise en œuvre de l'APQ
Annexe 20	Horaire du plan de mise en œuvre de l'APQ
Annexe 21	Attribution des tâches de l'équipe
Annexe 22	Exemple de lettre adressée aux parents/tuteurs
Annexe 23	Exemple de sondage mené auprès des parents/tuteurs
Annexe 24	Évaluation du plan de mise en œuvre de l'APQ
Annexe 25	Autoréflexion du directeur d'école
Annexe 26	Observations
Annexe 27	Listes de vérification de l'équipement
Annexe 28	Planificateur annuel de l'activité physique quotidienne et de l'éducation physique
Annexe 29	Inventaire des installations d'activité physique quotidienne et d'éducation physique
Annexe 30	Ressources pour soutenir la mise en œuvre de l'activité physique quotidienne

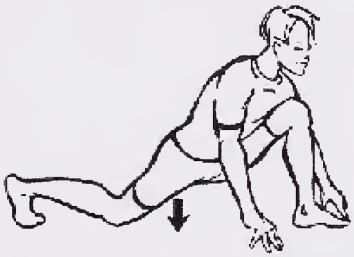
©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 1

Exercices d'étirement

Exercices d'étirement

Voici quelques exemples d'exercices d'étirement pour les principaux groupes musculaires. Avant de commencer tes exercices, n'oublie pas d'échauffer tes muscles. Cet échauffement peut être aussi simple que de marcher rapidement autour de ton pâté de maisons ou de marcher 15 minutes sur place. Tu risques de te blesser si tu essaies d'étirer tes muscles « à froid ».



Étirement du muscle fléchisseur de la hanche

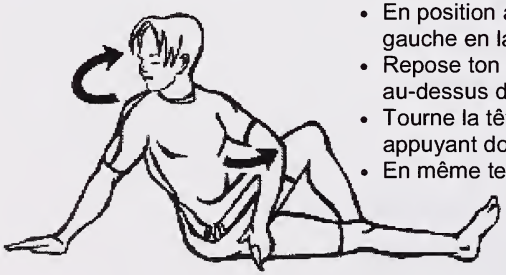
- Assure-toi que le devant de ta jambe ne dépasse pas ta cheville.
- Le genou de ton autre jambe devrait toucher le sol.
- Sans bouger ta jambe avant et sans changer la position du genou au sol, rapproche tes hanches du sol.
- Ne laisse pas ton genou dépasser ton pied.

Étirement de l'aine

- En maintenant la plante de tes pieds l'une contre l'autre, tiens tes chevilles sans forcer.
- Maintenant, avance le haut de ton corps en l'inclinant au niveau des hanches.
- Ne l'incline pas avec la tête ni les épaules.

Étirement lombaire

- En position assise, allonge ta jambe droite et fléchis ta jambe gauche en la croisant par-dessus la droite.
- Repose ton coude droit sur l'extérieur de ta jambe gauche, juste au-dessus du genou.
- Tourne la tête pour regarder par-dessus ton épaule gauche en appuyant doucement sur ta jambe gauche avec ton coude droit.
- En même temps, tourne ton corps vers ton bras gauche d'appui.



Autre étirement lombaire

- Contracte les muscles de tes fesses et de tes abdominaux pour presser ton dos contre le sol.
- Maintiens cette position pendant 5 secondes. Répète l'exercice. Concentre-toi pour contracter tes muscles.

©Alberta Education, Canada, 2007

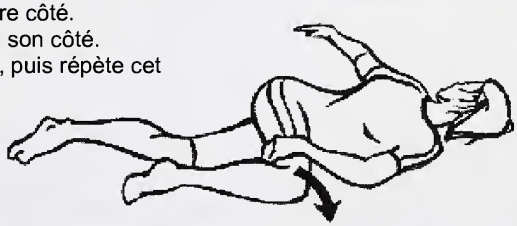
Exercices d'étirement (suite)

Étirement de la hanche

- Tire ton genou vers ta poitrine et garde cette position pendant 20 secondes.
- Refais cet exercice avec l'autre jambe.

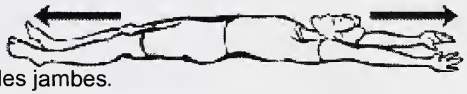
Autre étirement de la hanche

- Fléchis un genou à 90 degrés. Avec ta main opposée, amène cette jambe vers le sol, de l'autre côté.
- Allonge l'autre bras et tourne la tête de son côté.
- Tiens la position pendant 20 secondes, puis répète cet exercice avec l'autre jambe.
- Garde les épaules au sol. Garde les pieds et les chevilles détendues.



Eh oui, encore un autre étirement de la hanche

- Fléchis ta jambe gauche sur ta jambe droite pliée.
- Pousse avec ta jambe droite sur ta jambe gauche; celle-ci opposera une certaine résistance.
- Tiens cette position pendant 30 secondes, puis répète cet exercice de l'autre côté.
- Assure-toi de garder les épaules au sol.



Étirement complet du corps

- Étire les bras par-dessus la tête et allonge les jambes.
- Tends les bras et les jambes le plus loin possible en allongeant ton corps.
- Fais cet exercice deux fois en gardant la position pendant 5 secondes chaque fois.

Étirement des ischio-jambiers

- Écarte tes pieds de la largeur de tes épaules.
- Incline le tronc vers l'avant à partir des hanches.
- Garde les genoux légèrement fléchis et détends tes bras et ton cou.
- Laisse pendre tes mains près de tes pieds.
- Ne fais pas rebondir ton corps.

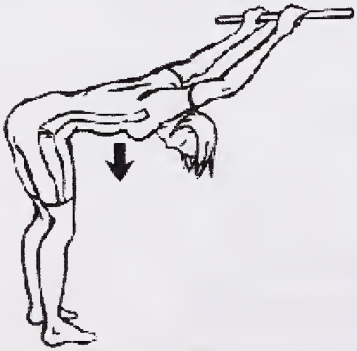
©Alberta Education, Canada, 2007

Étirement des quadriceps

- Appuie-toi contre le mur si tu fais cet exercice en position debout.
- Saisis le dessus de ton pied avec la main opposée à ta jambe pliée et tire ton talon vers le haut jusqu'à ce qu'il soit contre tes fesses.
- Tire légèrement, sans dépasser le point de tension initial.

Étirement des mollets

- Tiens-toi à une certaine distance du mur.
- Penche-toi vers l'avant et appuie tes avant-bras sur le mur; repose ta tête sur tes mains.
- Fléchis la jambe de devant et étends l'autre jambe derrière.
- Pousse tes hanches vers l'avant en gardant le bas du dos plat et le talon de ta jambe tendue au sol.
- Étirement du dos et des épaules
- Écarte les pieds de la largeur des épaules et pose tes mains sur un rebord.
- Laisse tomber ton corps en fléchissant légèrement les genoux.
- Assure-toi que tes hanches ne dépassent pas tes pieds.

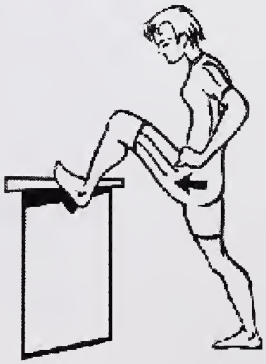


Étirement du dos et des épaules

- Écarte les pieds de la largeur des épaules et pose tes mains sur un rebord.
- Laisse tomber ton corps en fléchissant légèrement les genoux.
- Assure-toi que tes hanches ne dépassent pas tes pieds.

Étirement de la hanche

- Pose la plante de ton pied sur une table, une chaise ou un mur (tout appui sécuritaire).
- Fléchis légèrement le genou de ta jambe élevée en avançant les hanches.
- Garde cette position pendant 25 secondes et répète l'exercice avec l'autre jambe.



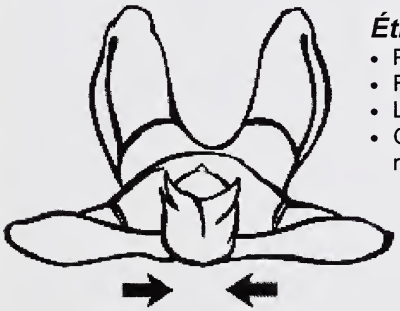
©Alberta Education, Canada, 2007

Un autre exercice pour les ischio-jambiers

- Allonge une jambe vers l'avant, replie l'autre jambe et place la plante de ton pied à l'intérieur de la jambe allongée.
- Incline lentement le tronc vers l'avant et essaie de toucher la cheville de ta jambe allongée.
- Tiens ta cheville et garde cette position pendant 30 secondes.
- Ne t'en fais pas si tu ne peux toucher ta cheville. Étire-toi jusqu'à ce que tu sois à l'aise.

Étirement de l'aine en position couchée

- Couche-toi sur le dos et maintiens la plante de tes pieds l'une contre l'autre en pliant les genoux.
- Laisse tes genoux retomber naturellement à l'aide de la gravité. Tu sentiras un léger étirement.
- Garde cette position pendant 30 secondes.



Étirement des épaules

- Place la plante de tes pieds au sol.
- Fléchis les genoux et appuie le bas de ton dos au sol.
- Les mains derrière la tête, rapproche tes omoplates.
- Garde cette position pendant 15 secondes, détends-toi et répète l'exercice.

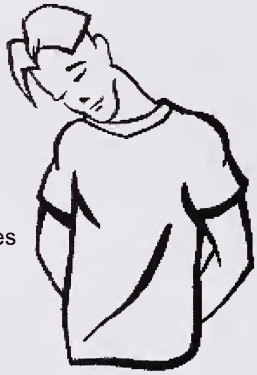
Étirement du haut du dos

- Croise les doigts derrière ton dos.
- Tends doucement les bras en tournant les coudes vers l'intérieur.
- Monte lentement tes bras derrière ton dos jusqu'à ce que tu ressentes un étirement.
- Garde cette position pendant 10 secondes.
- Avance la poitrine et baisse le menton.

©Alberta Education, Canada, 2007

Étirement des triceps

- Plie un bras derrière ta tête et pose l'autre main sur le coude ainsi levé.
- Pousse légèrement ton coude derrière ta tête jusqu'à ce que tu ressentes un étirement derrière ton bras.
- Garde cette position pendant 10 secondes et répète avec l'autre bras.

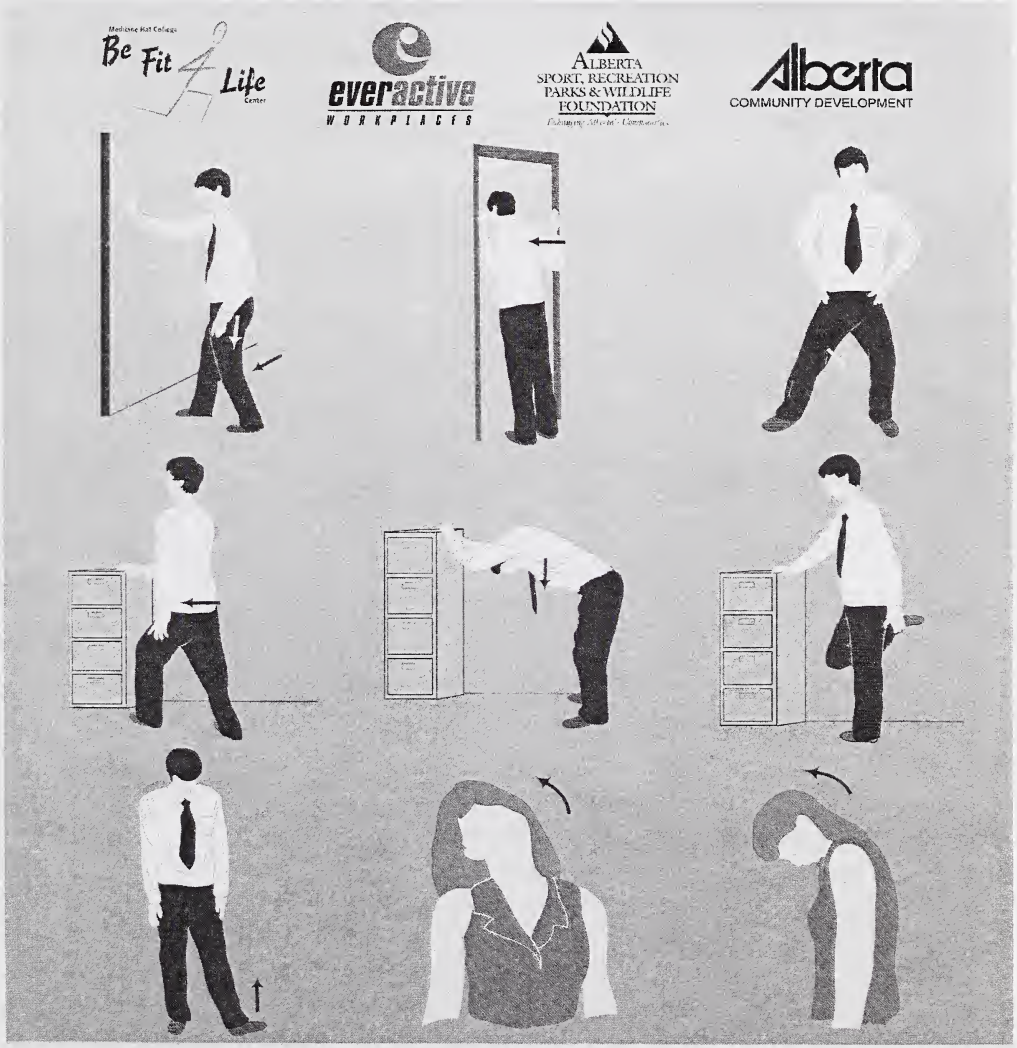


Étirement du cou

- Roule la tête d'une épaule à l'autre, en faisant des demi-cercles.
- Garde ton dos droit et ne roule jamais la tête vers l'arrière.
- Répète cet étirement quelques fois jusqu'à ce que tu sentes que la tension diminue.

©Alberta Education, Canada, 2007

Exercices d'étirement (suite)

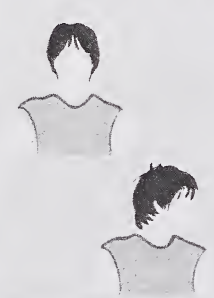


1. Si vous avez un problème médical préexistant ou si vous vous remettez d'une blessure, consultez un médecin afin de déterminer quels étirements sont appropriés et sans danger.
2. Faites chaque étirement lentement et en douceur. Tenez de 20 à 30 secondes et relaxez lentement. Ne vous étirez pas par à-coups!
3. Respirez d'une façon normale et détendue lorsque vous vous étirez. Ne retenez pas votre respiration!
4. Si vous ressentez une douleur vive en vous étirant, arrêtez et faites un autre type d'étirement pour cette partie du corps.

Cette page est reproduite avec la permission de Be Fit for Life Center, Medicine Hat College, Medicine Hat, Alberta, 2004.

ÉTIREMENTS – SANTÉ

1. Si vous avez un problème médical préexistant ou si vous vous remettez d'une blessure, consultez un médecin afin de déterminer quels étirements sont appropriés et sans danger.
2. Faites chaque étirement lentement et en douceur. Tenez de 20 à 30 secondes et relaxez lentement. Ne vous étirez pas par à-coups!
3. Respirez d'une façon normale et détendue lorsque vous vous étirez. Ne retenez pas votre respiration!
4. Si vous ressentez une douleur vive en vous étirant, arrêtez et faites un autre type d'étirement pour cette partie du corps.

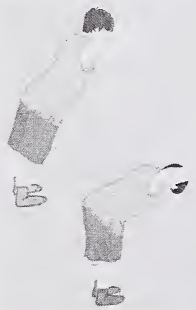


Tête : de droite à gauche

Oreille épaule

Haut du dos/épaules

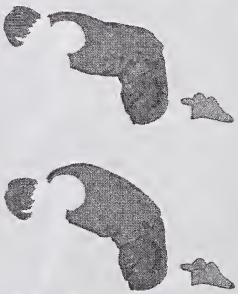
Triceps



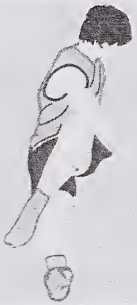
Dos/épaules

Haut du dos

Biceps/épaules



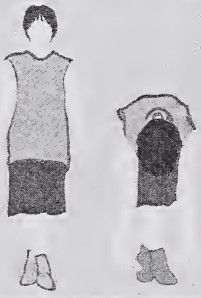
Haut/bas du dos



Bas du dos/hanches

Hanches/bas du dos

Quadriceps



Bas du dos/ischio-jambiers

Be Fit For Life Center
Medicine Hat College
299 College Drive
Medicine Hat, Alberta
T1A 3Y6

Be Fit For Life Center

everactive WORKPLACES

ALBERTA SPORT, RECREATION PARKS & WILDLIFE FOUNDATION

Alberta COMMUNITY DEVELOPMENT

Cette page est reproduite et traduite avec la permission de Be Fit for Life Center, Medicine Hat College, Medicine Hat, Alberta, 2004.

©Alberta Education, Canada, 2007

Exercices d'étirement (suite)

1. Si vous avez un problème médical préexistant ou si vous vous remettez d'une blessure, consultez un médecin afin de déterminer quels étirements sont appropriés et sans danger.
2. Faites chaque étirement lentement et en douceur. Tenez de 20 à 30 secondes et relaxez lentement. Ne vous étirez pas par à-coups!
3. Respirez d'une façon normale et détendue lorsque vous vous étirez. Ne retenez pas votre respiration!
4. Si vous ressentez une douleur vive en vous étirant, arrêtez et faites un autre type d'étirement pour cette partie du corps.

Cette page est reproduite avec la permission de Be Fit for Life Center, Medicine Hat College, Medicine Hat, Alberta, 2004.

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 2

Réflexions de l'enseignant sur les activités

Activité :

Date :

Si j'ai adapté l'activité, les adaptations étaient-elles efficaces?

_____

_____

Des questions imprévues relatives à la sécurité se sont-elles imposées?

_____

_____

Quels choix furent présentés aux élèves pendant l'activité? (c.-à-d. niveau d'habileté, type d'activité, équipement)

_____

_____

Y a-t-il des éléments probants à la suite de l'activité relativement à l'amélioration des attitudes des élèves à l'égard de l'activité physique?

_____

_____

_____

Y a-t-il des éléments probants à la suite de l'activité relativement à l'amélioration des habiletés et des connaissances des élèves à l'égard de l'activité physique?

_____

_____

_____

Les élèves ont-ils participé activement à l'activité? Sinon, pourquoi?

_____

_____

_____

Qu'est-ce que je ferais autrement si je me servais de l'activité encore une fois?

_____

_____

_____

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 3

Mon carnet d'activité physique quotidienne

But : 90 minutes chaque jour

La semaine du : _____

Nom : _____

Qu'est-ce que j'ai accompli chaque jour?

	Maison	École	Communauté	☺😐☹	Total des minutes
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 4

Mes objectifs d'activité physique

La semaine du : _____

Nom : _____

En réfléchissant à vos objectifs, pensez à ce que vous aimeriez pouvoir faire. Utilisez des nombres pour décrire vos objectifs, comme la fréquence, les répétitions, les distances et les hauteurs.

	Mes objectifs de condition physique sont les suivants...
Flexibilité	
Endurance cardiovasculaire	
Force	
Autre	

Pour atteindre ces objectifs, je ferai les choses suivantes... _____

_____

	Les améliorations que j'ai apportées sont les suivantes...
Flexibilité	
Endurance cardiovasculaire	
Force	
Autre	

L'une des choses que j'ai apprises sur l'activité physique cette semaine est la suivante...

_____

_____

Quelles activités physiques je vais essayer la semaine prochaine?

_____

_____

©Alberta Education, Canada, 2007

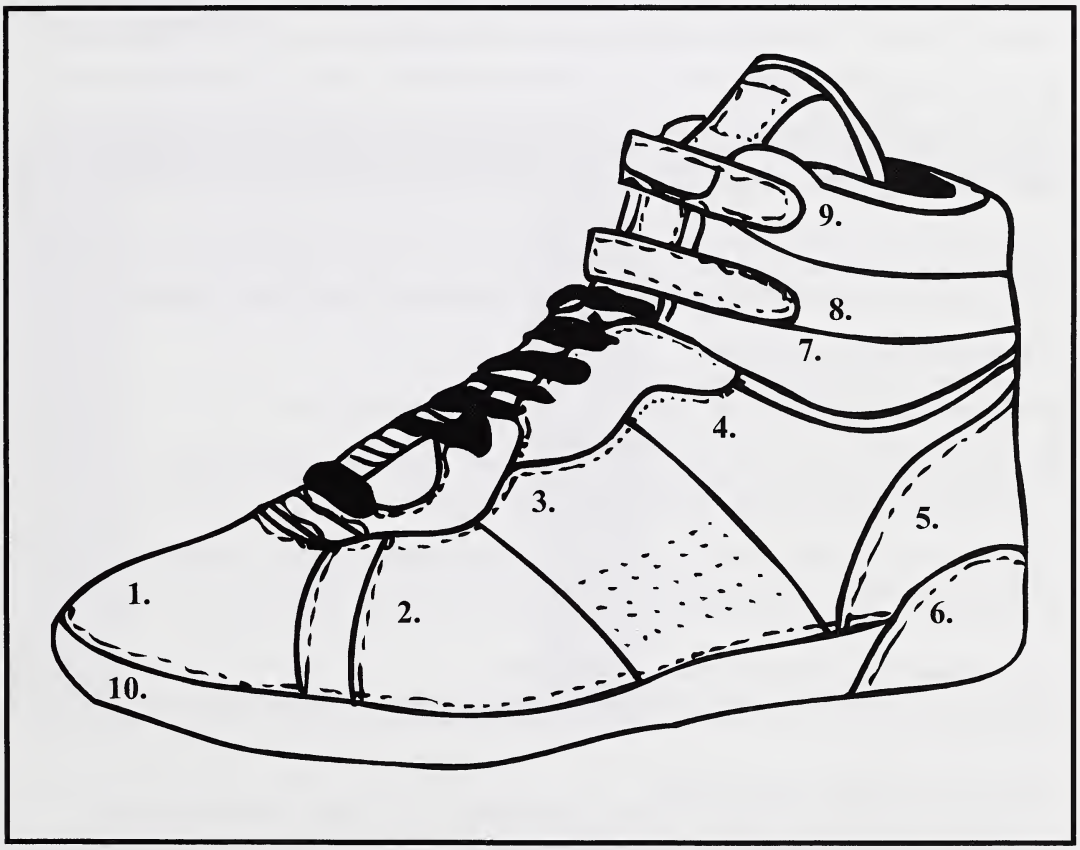
Annexe 5

Mon carnet de mise en forme

La semaine du : _____

Nom : _____

Colorie une partie du soulier si tu participes à une activité physique de 30 minutes ou plus!



Mes activités physiques

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 6

Ce que mon podomètre indique

Qu'est-ce qu'un podomètre?
Le podomètre est un appareil simple permettant de compter le nombre de pas que vous faites en une journée.

Comment fonctionne le podomètre?
Lorsqu'il est placé correctement, le podomètre compte un pas à chaque mouvement de la hanche vers le haut et vers le bas. Le podomètre mesure également les mouvements effectués durant la journée en plus de la marche, par exemple, se pencher pour attacher ses souliers.

Comment dois-je le porter?
Fixez le podomètre à votre ceinture ou à la ceinture de votre vêtement juste devant l'os de la hanche et alignez-le avec votre genou. Lorsque vous portez une robe ou un autre type de vêtement qui n'a pas de ceinture, attachez le podomètre à la ceinture de votre sous-vêtement.

Le podomètre doit rester en position verticale pour fonctionner correctement. Si le podomètre bascule vers l'avant, en raison de la forme de votre corps, fixez-le plutôt sur le côté ou à l'arrière de votre ceinture. Les femmes peuvent fixer le podomètre à l'avant de leur soutien-gorge.

Comment tester un podomètre
1. Fixez le podomètre à l'endroit voulu.
2. Remettez-le à zéro.
3. Sans regarder le podomètre, faites 20 pas.
4. Vérifiez la lecture du podomètre pour voir combien de pas ont été enregistrés, comparativement au nombre de pas que vous avez fait.

Portez le podomètre à l'endroit où il donne les résultats les plus fiables. Lorsque vous êtes en mouvement durant la journée, refaites le test des 20 pas régulièrement pour vous assurer que le podomètre fonctionne toujours correctement.

Le podomètre fonctionne-t-il lorsque je cours?
Les podomètres comptent les pas lorsque vous courrez, mais ne mesurent pas l'intensité de l'activité.

Comment entretenir le podomètre
- Évitez de laisser tomber ou d'écraser le podomètre, car le quartz risque de se briser.
- Évitez l'humidité excessive.
- Ne forcez pas la pince du podomètre en le fixant à votre ceinture, car vous risquez de la briser.
- Changez les piles lorsque l'affichage numérique s'affaiblit.

Adapté de : Alberta Centre for Active Living.

©Alberta Education, Canada, 2007

Ce que mon podomètre indique (suite)

Portez votre podomètre pour compter les pas que vous faites chaque jour, par exemple en allant à l'école à pied, en promenant le chien, en jouant au chat avec des amis, durant les cours d'éducation physique et durant les activités sportives.

Nom : _____

Date (complété) : _____

Niveau: _____ **Enseignant:** _____

Relevé de podomètre : _____

N'oubliez pas de remettre votre podomètre à zéro à la fin de chaque journée!

Jour	Semaine 1 – Nombre de pas	Jour	Semaine 2 – Nombre de pas
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	

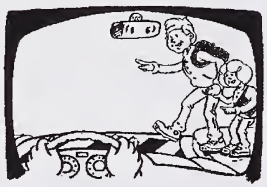
©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 7

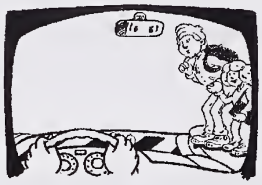
Marcher en toute sécurité

Lorsque vous traversez la rue, respectez toujours les consignes suivantes :

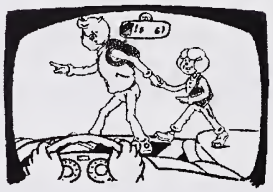
POINTER...



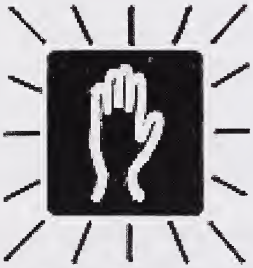
FAIRE UNE PAUSE



TRAVERSER



Le signal du « piéton » signifie que vous pouvez commencer à traverser la rue. S'il y a un bouton-poussoir sur le poteau, enfoncez-le pour obtenir le signal de marcher. Ce signal est parfois accompagné d'un signal sonore pour les personnes qui ont des troubles de la vue.



À un passage piétonnier, le signal de la « main clignotante » signifie que si vous êtes déjà en train de traverser, vous avez le temps de vous rendre de l'autre côté.

Si vous êtes sur le trottoir, restez-y puisque vous n'aurez pas le temps de traverser. Attendez le signal du « piéton ».

Le signal de la « main fixe » signifie que les voitures peuvent traverser le passage piétonnier et que vous ne devez pas traverser.

Cette annexe est adaptée avec la permission de : Safe Healthy Active People Everywhere (SHAPE), *Alberta's Active and Safe Routes to School Resource Manual*, Edmonton (AB), SHAPE, s.d., p. 40.

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 8

Le chemin de l'école[1]

École : _____

Année : _____

Classe : _____

Enseignant : _____

Date : _____

Jour de la semaine	Température	Marche	Marche partielle	Autobus	Voiture	Covoiturage	Bicyclette	Autre
Lundi								
Mardi								
Mercredi								
Jeudi								
Vendredi								
TOTAL								
POUR-CENTAGES								

* A marché une rue ou plus, mais pas tout le trajet.

[1] Adapté de : *Alberta's Active and Safe Routes to School Resource Manual*, SHAPE.

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 9

Planchette de jeu – Marche autour du monde

35. **Bienvenue à Calgary!** **Fin**	**34.** La distance d'Edmonton (Alberta) à Calgary (Alberta) est de 276 km. Combien de pas faut-il faire pour franchir cette distance? **Cours sur place pendant 20 secondes.**	**33.** Drumheller est une ville du centre-sud de l'Alberta. Les gens s'y rendent pour voir les nombreux fossiles de dinosaures. Peux-tu nommer 5 dinosaures? **Tape du pied sur le sol comme un gros dinosaure pendant 20 secondes**	**32.** La rivière North Saskatchewan, au Canada, mesure environ 1 300 km de long et il faudrait faire environ 2 600 000 pas pour la suivre d'un bout à l'autre. Elle coule vers l'est et traverse les Prairies. Pouvez-vous dire à quoi servait communément la rivière dans les années 1800? **Fais semblant de nager dans la rivière pendant 20 secondes.**
28. Hawaii est un État américain composé de 8 îles. Ces îles ont été formées par des volcans souterrains. **Fais 5 sauts avec écart pour chaque voyelle du mot *Hawaii*.**	**29.** Zut alors! Tu es perdu dans Tornado Alley. C'est un secteur au centre des États-Unis où il se produit fréquemment des tornades. Recule de 5 carrés. **Tourne en rond 5 fois.**	**30.** Les Grands Lacs sont situés à la frontière entre deux pays. Peux-tu nommer ces pays? **Fais 5 pas sur place pour chacun des Grands Lacs que tu peux nommer.**	**31.** La distance entre Montréal (Québec) et Calgary (Alberta) est de 3 750 km. Combien de pas faut-il pour franchir cette distance? **Additionne les chiffres de 3 750 (3+7+5+0) et déplace tes pieds pendant le nombre de secondes équivalant au total.**
27. Zut alors! Tu es perdu dans le Triangle des Bermudes, région située entre la Floride, les Bermudes et Porto Rico, où des avions et des navires disparaissent sans explication. Retrace tes pas jusqu'à Madagascar. **Fais 20 pas sur place.**	**26.** Il y a plusieurs forêts tropicales en Amérique centrale. Les forêts tropicales sont humides et chaudes. Il y fait habituellement entre 20 °C et 35 °C. Il y pousse des plantes comme le bambou, des arbres fruitiers, des vignes et de très grands arbres. Quelles plantes sont communes au Manitoba? **Fais 5 sauts avec écart pour chaque plante à laquelle tu penses.**	**25.** Tu es perdu dans Buckingham Palace, château célèbre de Londres en Angleterre. Recule de 3 carrés. **Marche sur place 20 fois comme un gardien du palais.**	**24.** Olympe est un endroit en Grèce où ont eu lieu les premiers Jeux olympiques il y a très longtemps. Les sports qu'on pratiquait à cette époque étaient la lutte, le lancer de la lance et la course. Peux-tu nommer certains des sports qu'on pratique maintenant aux Jeux olympiques d'été? **Mime ton sport olympique préféré.**
20. Tu t'es égaré dans la toundra russe en Asie. N'oublie pas de mettre ton parka pour rester au chaud! Recule de 6 carrés. **Cours sur place pendant 20 secondes et sors du froid!**	**21.** La Grande Muraille de Chine est un mur ancien de 6 000 km de long. Il mesure 1 200 km de plus que la distance horizontale d'un bout à l'autre du Canada. La distance d'un bout à l'autre du Canada est de 3 000 km. Vrai ou faux? **Fais des redressements assis pendant 20 secondes**	**22.** La Tour Eiffel, située à Paris en France, mesure 324 m de haut. La tour de Calgary mesure 191 m. Peux-tu calculer la différence entre la hauteur de la Tour Eiffel et celle de la tour de Calgary? **Fais semblant d'escalader la tour de Calgary pendant 20 secondes.**	**23.** Aux Pays-Bas, en Europe, il y a des gens qui portent des souliers de bois. Aujourd'hui, on les porte surtout pour des raisons de sécurité pour le travail sur la ferme. Peux-tu nommer différents types de chaussures portées au Canada? **Marche sur place pendant 20 secondes dans les souliers que tu portes.**

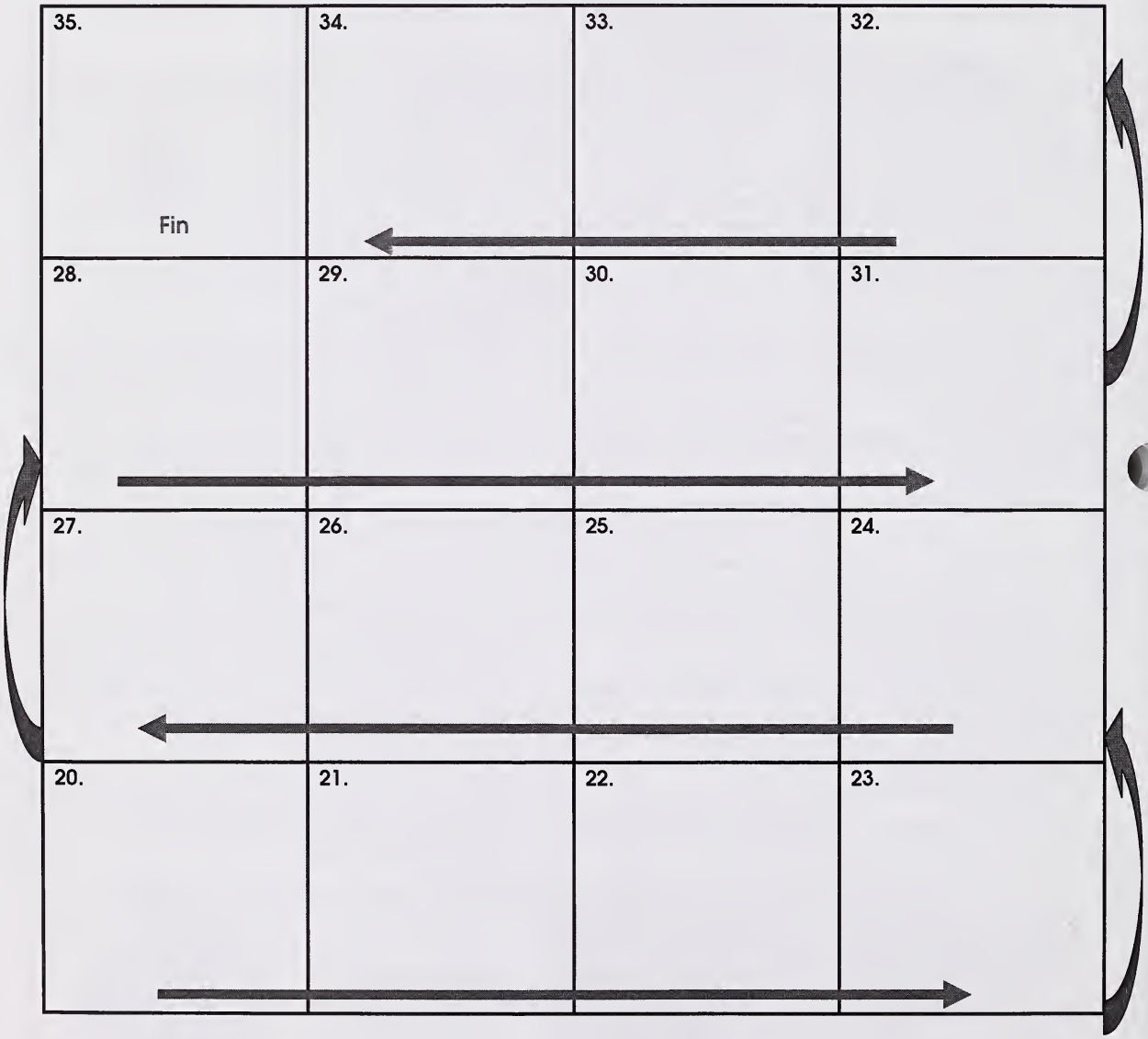
©Alberta Education, Canada, 2007

19. Tu t'es aventuré trop près des volcans de l'Indonésie en Asie, qui sont situés le long du « Cercle de feu ». Le « cercle de feu » englobe 75 % ou ¾ des volcans du monde et entoure l'océan Pacifique. Recule de 3 carrés. **Saute 20 fois pour éviter la lave brûlante.**	**18.** Le sommet du mont Everest est situé à 8 850 m d'altitude, ou 8,85 km, ce qui en fait la plus haute montagne du monde. Le mont Logan, situé au Yukon, est la plus haute montagne du Canada, à 5 959 m ou 5,96 km d'altitude. Combien de mètres le mont Everest a-t-il de plus que le mont Logan? **Fais semblant d'escalader une montagne pendant 20 secondes.**	**17.** Le panda noir et blanc vit en Chine. Les pandas vivent dans des forêts de conifères et mangent du bambou. Peux-tu nommer différents types d'ours qui vivent au Canada? **Marche comme un ours pendant 30 secondes**	**Asie** **16.** Madagascar est une île de la côte est de l'Afrique. On y trouve 33 types de lémurs, un animal similaire à un singe. Madagascar est le seul endroit au monde où vivent les lémurs. **Fais 5 sauts avec écart pour chaque voyelle du mot *Madagascar.***
12. On trouve dans les Andes, chaîne de montagnes de l'Amérique du Sud, certaines des plus hautes montagnes du monde. Le sommet de ces montagnes peut être situé à 6 km d'altitude. Combien de pas faut-il faire pour grimper ces montagnes? **Fais semblant d'escalader une montagne pendant 15 secondes.**	**Afrique** **13.** Le cap de Bonne Espérance est la pointe de terre la plus au sud-ouest du continent africain. **Tourne sur toi-même 5 fois, puis pointe vers le sud.**	**14.** Le parc national du Serengheti, un refuge pour animaux, est situé en Afrique. Chaque année, 200 000 zèbres traversent le parc du nord au sud pour chercher de l'eau. Combien de sabots de zèbres sont en mouvement? (indice : combien de pattes a un zèbre?) **Galope comme un zèbre pendant 20 secondes.**	**15.** Sur le continent africain, les fèves de cacao sont l'une des principales récoltes. C'est avec ces fèves qu'on fait le délicieux chocolat que tu manges. Peux-tu nommer certains des produits que l'on cultive ici en Alberta? **Danse comme une fève sauteuse pendant 20 secondes.**
11. Tu as été pris au piège par des singes dans la forêt tropicale du Brésil, en Amérique du Sud. Recule de 5 carrés. **Fais 20 pas vers l'arrière.**	**10.** L'équateur est une ligne horizontale imaginaire qui sépare les pôles Nord et Sud. Elle marque la plus longue distance autour de la terre (40 075 km). Il faut faire 80 millions de pas pour faire le tour du monde à pied! Peux-tu nommer les lignes imaginaires horizontales? **Fais 25 pas sur place.**	**9.** L'Amérique du Sud est un continent situé au sud de l'Amérique du Nord. Il est entouré de deux océans. Peux-tu les nommer? **Fais 10 pas sur place pour chaque océan.**	**Amérique du Sud** **8.** Le kangourou est un animal qu'on trouve sur le continent d'Australie. Il peut franchir 12 m ou 0,01 km en un bond. Peux-tu calculer le nombre de pas qu'il faudrait faire pour franchir la même distance que le kangourou peut franchir en un saut? **Saute comme un kangourou 24 fois.**
4. L'hémisphère Sud est une ligne horizontale imaginaire située au sud de l'équateur. Les quatre continents de l'hémisphère Sud sont l'Afrique, l'Australie, l'Amérique du Nord et l'Amérique du Sud. Vrai ou faux? **Fais 20 pas sur place.**	**5.** Le sport le plus populaire de la Nouvelle-Zélande est le rugby, un sport similaire au football. Il faut environ 680 pas pour marcher autour d'un terrain de rugby. Si le terrain mesure 100 m de long et 70 m de large, peux-tu calculer le périmètre du terrain? **Fais semblant de jouer à ton sport préféré.**	**Australie** **6.** Tu as été poursuivi par un diable de Tasmanie. Le diable de Tasmanie est un animal qu'on trouve sur une île appelée Tasmanie, près de l'Australie. Prends ton pouls pendant 1 minute. Ton pouls s'est accéléré. Vrai ou faux? **Maintenant, fais 25 sauts avec écarts et prends de nouveau ton pouls pendant 1 minute.**	**7.** Le pont du port de Sidney, à Sidney en Australie, mesure 1 150 m ou 1,15 km de long. Peux-tu calculer combien de pas il faut faire pour le traverser? **Compte le nombre de lettres dans le mot Australie et fais le nombre de sauts avec écart correspondant.**
3. Brrrrrr ….. Tu es perdu dans un blizzard en Antarctique. Retourne à la case de départ. **Reste au chaud et fais 20 pas sur place.**	**2.** L'albatros, grand oiseau marin, vole jusqu'en Antarctique où il fait très froid. Les ailes de l'albatros mesurent environ 3 mètres de long au total ou environ 6 pas. Peux-tu nommer d'autres animaux qui vivent dans le froid? **Fais semblant de voler comme un albatros pendant 20 secondes.**	**1.** **Commence ton voyage autour du monde!** **Antarctique**	

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 9 (suite)

Planchette de jeu – Marche autour du monde (gabarit)



©Alberta Education, Canada, 2007

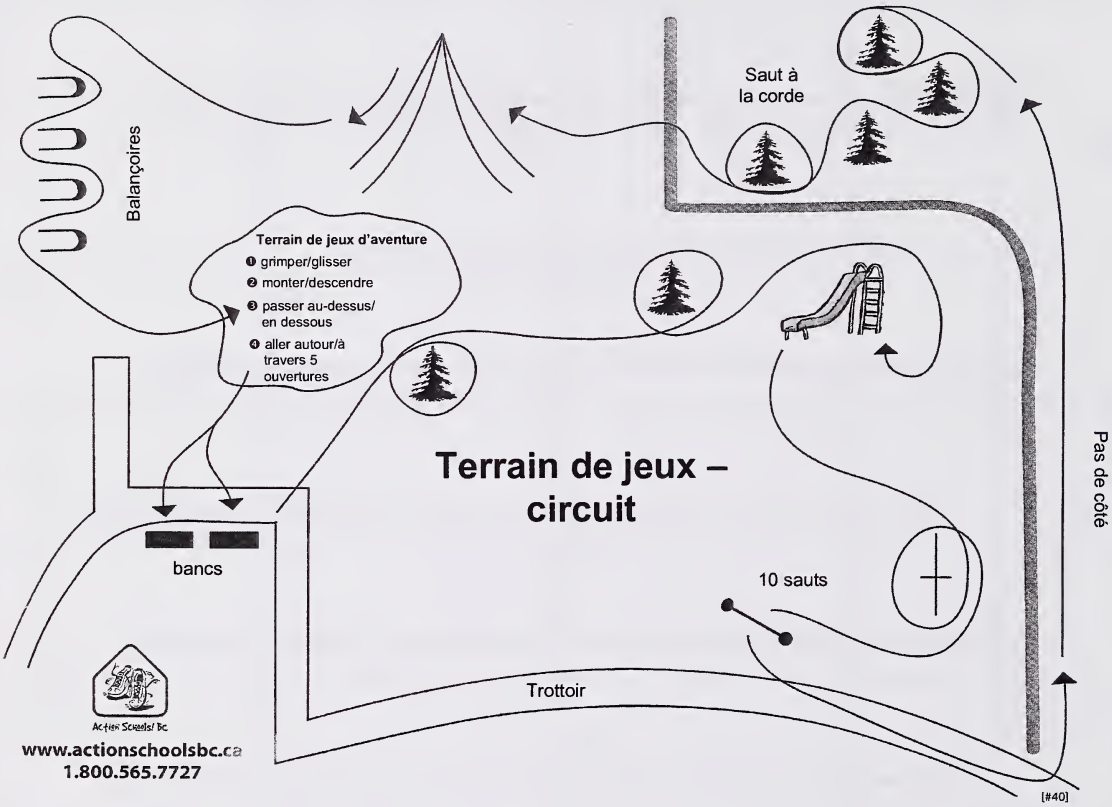
Planchette de jeu – Marche autour du monde (gabarit)

19.	18.	17.	16.
12.	13.	14.	15.
11.	10.	9.	8.
4.	5.	6.	7.
3.	2.	1. Commence ton voyage autour du monde!	

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 10

Exemple de circuit spécial au terrain de jeux[2]



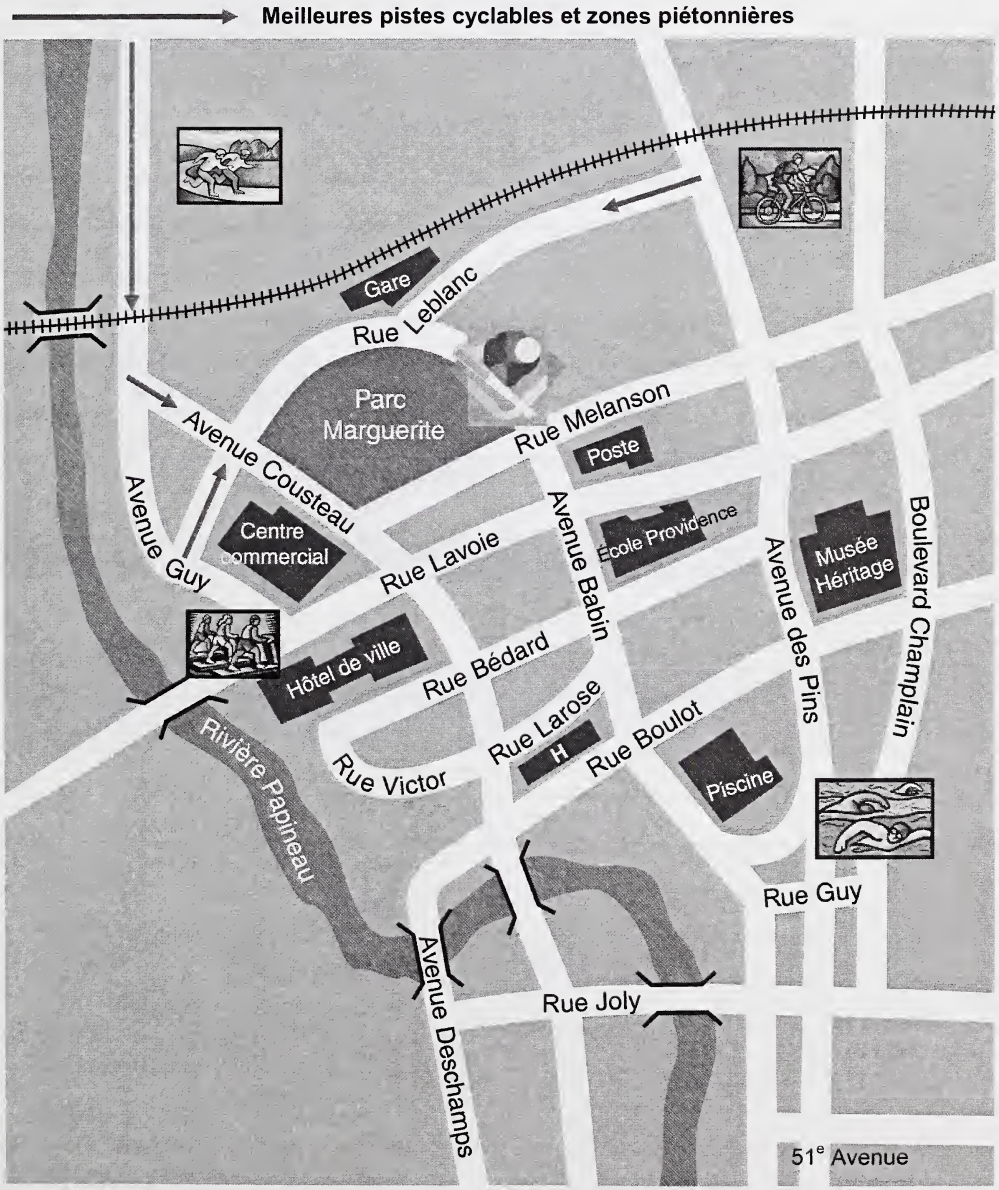
[2] Adapté avec la permission de : Action Schools! BC, *Action Schools! BC: Classroom Action Resource, Grades 4 to 7*, Victoria (BC), 2010 Legacies Now, Province of British Columbia, 2005, p. 29 (n° 33).

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 11

Exemple de carte d'activités scolaires et communautaires

Marque les possibilités d'activité physique sur une carte de ta communauté scolaire. Par exemple :



©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 12

Cartes de pointage pour la course d'orientation et de mémorisation

Carte de pointage pour la course d'orientation et de mémorisation			
NOM :			
Temps de départ :	Temps d'arrivée :	Temps de pénalité :	
Temps accordé : _____ minutes. Taux de pénalité de 1 point par minute de retard.			
Nº de contrôle	Description	Valeur numérique	Indice
		TOTAL	

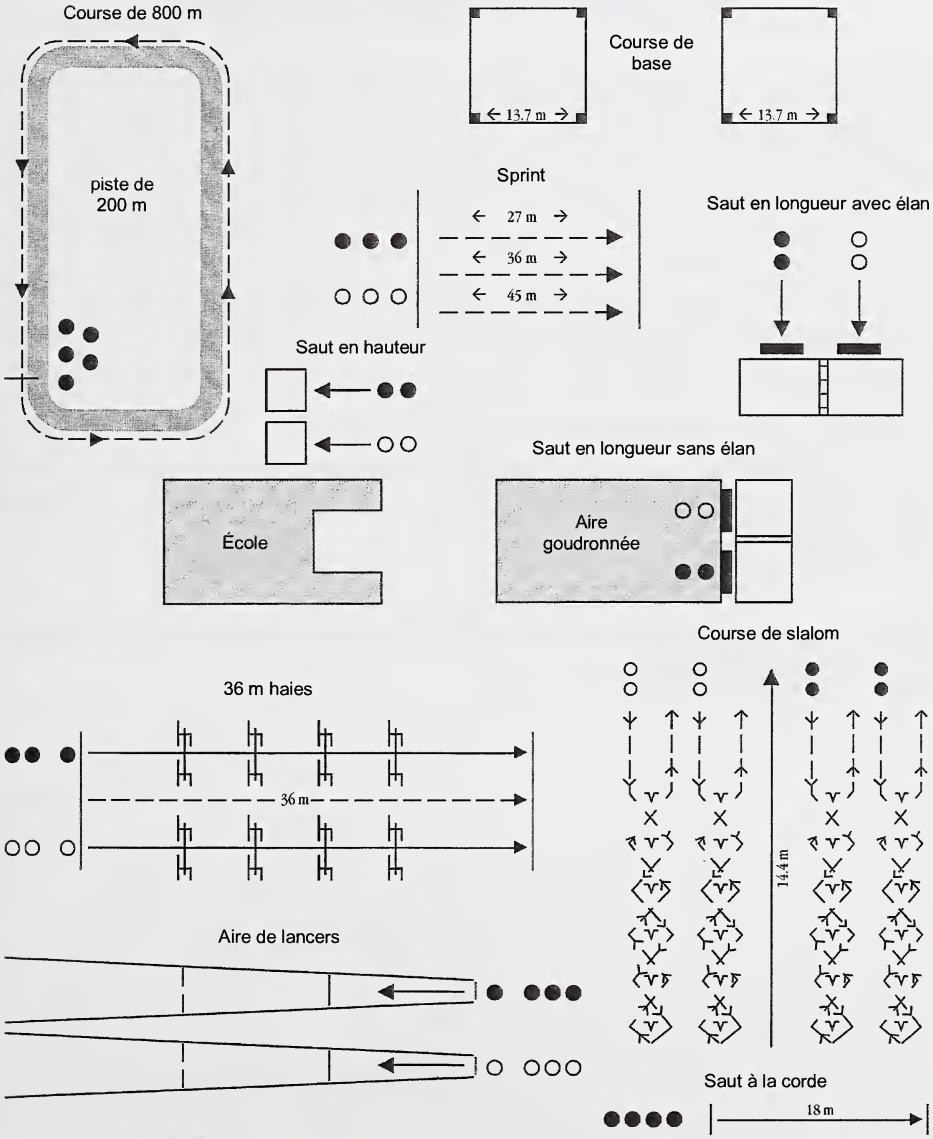
Carte de pointage pour la course d'orientation et de mémorisation			
NOM :			
Temps de départ :	Temps d'arrivée :	Temps de pénalité :	
Temps accordé : _____ minutes. Taux de pénalité de 1 point par minute de retard.			
Nº de contrôle	Description	Valeur numérique	Indice
		TOTAL	

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 13

Exemple d'installation de stations d'athlétisme[3]

Stations d'athlétisme



[3] Source : *ABCD's of Movement*, Resource Development Services, Edmonton Public Schools, 2002, p. 248. Reproduit avec autorisation.

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 14

Exercices de stabilité du tronc

Triple attaque abdominale

Sur le dos, ramenez les genoux et les pieds vers la poitrine. Joignez les mains derrière la nuque pour la soutenir. En expirant, soulevez le tronc du plancher en ramenant les coudes vers les genoux (tel qu'illustré). En gardant les genoux élevés et immobiles, abaissez lentement le tronc vers le plancher en inspirant. En expirant à nouveau, soulevez le tronc du plancher en ramenant encore les coudes vers les genoux. En gardant le tronc soulevé cette fois, ramenez les pieds vers le sol (orteils en premier), tout en gardant les genoux pliés. Le bas du dos reste en contact avec sol. À l'expiration suivante, soulevez les genoux vers les coudes pour commencer la prochaine répétition. Faites 15 à 30 répétitions.

Note : cette activité est un mouvement avancé qui requiert une supervision adéquate.

©Alberta Education, Canada, 2007

Élévation à la barre fixe à l'aide d'une chaise

Placez une barre entre deux chaises placées à environ un mètre l'une de l'autre. Allongez-vous entre les chaises et agrippez la barre, paumes vers le bas, mains devant les épaules. Soulevez la poitrine vers la barre en ramenant les coudes près de la cage thoracique, tout en gardant les jambes bien droites. Descendez presque jusqu'au plancher. Répétez cinq fois. Reposez-vous 30 secondes et répétez.

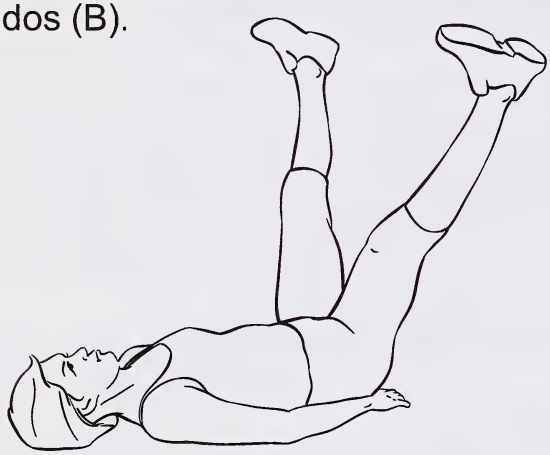
Sécurité : assurez-vous que la barre est solide et fixe.

©Alberta Education, Canada, 2007

Ciseaux des cuisses internes

Allongez-vous sur le dos, mains sur les côtés, paumes au sol. Élevez les deux jambes à 90 degrés. Rentrez le ventre et serrez simultanément les muscles fessiers. Appuyez le bas du dos au sol, fléchissez les pieds et écartez lentement les jambes aussi large que possible en inspirant (A). En expirant, ramenez les jambes ensemble en gardant les pieds pliés. Répétez 20 fois.

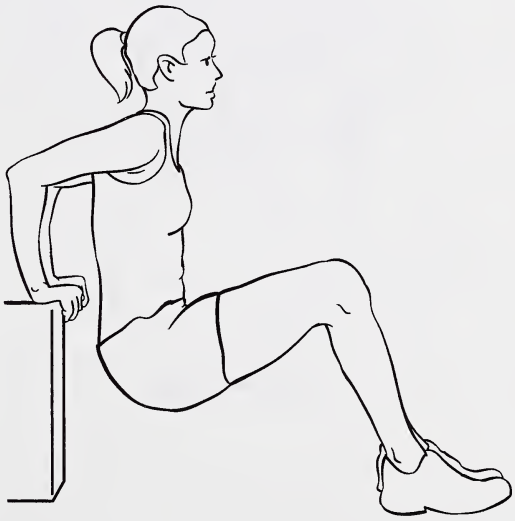
Variante : appuyez les jambes contre un mur pour éviter de forcer le dos (B).



©Alberta Education, Canada, 2007

Plié du triceps

Adoptez une position assise en hauteur, en prenant appui sur le bord d'un fauteuil ou d'un banc solide, les doigts agrippés au rebord. Assurez-vous que le fauteuil est appuyé contre un mur pour éviter qu'il ne glisse. Placez les pieds au sol devant vous et pliez les genoux. Soulevez le bassin légèrement vers l'avant. Pliez les coudes à angle droit et descendez le bassin vers le plancher en comptant jusqu'à deux. (Si vous avez mal aux épaules, c'est que vous pliez peut-être trop les coudes ou qu'il vaut mieux mettre fin à l'exercice.) Relevez-vous en comptant jusqu'à deux, jusqu'à ce que les coudes soient droits. Répétez 10 à 15 fois.



©Alberta Education, Canada, 2007

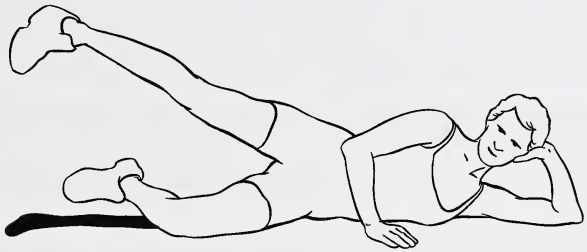
Étirement des fléchisseurs de la hanche

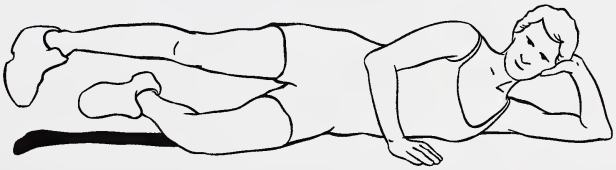
Posez le genou droit au sol et le pied gauche devant, le genou au-dessus de la cheville. Contractez les muscles abdominaux. Posez la main gauche sur la jambe gauche et la main droite sur la fesse droite pour pousser la hanche droite vers l'avant. L'étirement devrait se faire sentir dans la partie avant de la cuisse droite. Maintenez 20 à 30 secondes, puis changez de jambe.

©Alberta Education, Canada, 2007

Le pendule

Allongez-vous sur le côté gauche avec le coude gauche fléchi, la main gauche soutenant la tête et la droite prenant appui sur le sol devant vous. Repliez légèrement la jambe gauche. Redressez la jambe droite et serrez les abdominaux. En gardant la jambe allongée, amenez-la vers l'avant et pliez le pied. Ramenez-la lentement vers l'arrière en contractant les muscles fessiers et en pointant le pied. Gardez le dos droit. Refaites le mouvement de l'avant à l'arrière 10 à 15 fois, lentement et de manière contrôlée. Changez de côté et recommencez.





©Alberta Education, Canada, 2007

Coup de pied « arts martiaux »

Glissez la jambe droite vers le côté, l'orteil touchant légèrement au sol. Tournez légèrement le talon gauche face au pied droit et déplacez votre poids sur la jambe gauche. En gardant le genou gauche décontracté, soulevez la jambe droite presque à la hauteur des hanches ou le plus haut possible, tout en fléchissant le genou et le pied. Gardez le dos droit. Contractez le fessier en battant la jambe droite vers le côté, le talon dirigeant le mouvement et en vous arrêtant juste avant que la jambe soit complètement tendue. Gardez les yeux sur le pied en effectuant ce mouvement. Redescendez la jambe droite avant de répéter le mouvement du même côté 10 fois. Changez ensuite de jambe. Recommencez. Donnez jusqu'à 20 coups de pied par jambe. Tenez une chaise ou appuyez-vous au mur pour retrouver votre équilibre, au besoin.

©Alberta Education, Canada, 2007

Rotation vers l'arrière utilisant les obliques

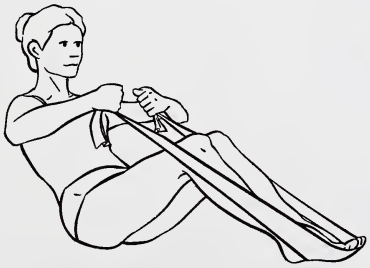
Assoyez-vous genoux pliés, genoux et talons joints, pieds à plat sur le sol. Placez un tube élastique ou Dynaband autour de la plante des pieds en gardant les pieds à plat. Tenez les bouts de la bande, coudes pliés, avant-bras devant la poitrine, paumes tournées vers soi (A).

Inspirez pour allonger la colonne vertébrale, expirez pour faire pivoter les hanches en direction opposée aux cuisses et rapprochez le bas du dos du sol. Inspirez au bas du mouvement et expirez en effectuant une torsion d'un côté, en incluant les bras. Inspirez en ramenant les bras au centre et expirez en reprenant la position initiale (B).

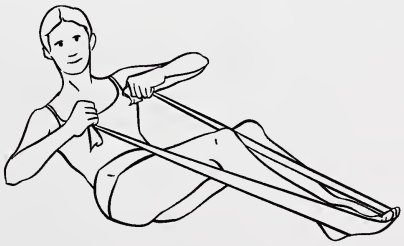
Faites 5 à 8 répétitions, en alternant des deux côtés (1 répétition = rotation de chaque côté).

Variante : si vous n'utilisez pas de tube élastique, allongez les bras droit devant vous.

A



B



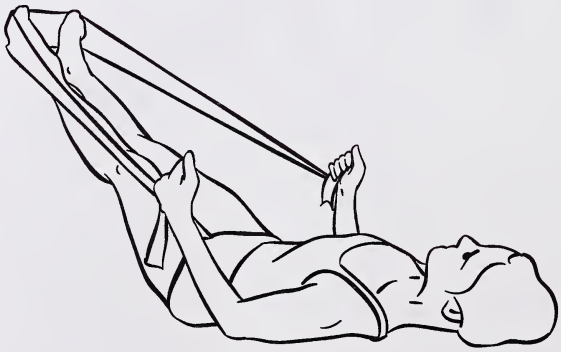
©Alberta Education, Canada, 2007

Force des quadriceps

Allongez-vous sur le dos, placez un tube ou une bande élastique autour de la plante des pieds. Pliez les genoux pour qu'ils s'alignent aux hanches, talons joints, pieds séparés et tournés vers l'extérieur. Tenez l'élastique dans chaque main et étirez-le, les bras légèrement pliés. Contractez les muscles abdominaux en exerçant une pression des hanches et du coccyx contre le tapis (A). En gardant les talons ensemble, inspirez en préparation, puis expirez en étirant les jambes jusqu'à ce qu'elles soient droites (sans verrouiller les genoux) et à 45 degrés par rapport au sol (B). Inspirez en ramenant les jambes à la position initiale. Répétez 10 à 15 fois.

A

B



©Alberta Education, Canada, 2007

Marche de côté avec élastique

Attachez un tube de caoutchouc élastique de 1 à 1,5 mètre autour des jambes à quelques centimètres au-dessus des genoux. Pliez les genoux à 45 degrés et faites un grand pas de côté, gardant les pieds parallèles et les genoux pliés. Ramenez les pieds ensemble et continuez à marcher de côté en posture légèrement accroupie. Gardez les mains sur les hanches ou, pour une plus grande résistance, tenez une balle pondérée au-dessus de la tête ou à la hauteur de la poitrine. Marchez sur une distance de 13 à 15 mètres dans une direction, puis arrêtez et revenez au point de départ (face au même mur) en changeant de jambe d'attaque. Répétez l'aller-retour (10 à 15 pas) jusqu'à trois fois.

Variante : sans tube de caoutchouc, mais avec une balle pondérée maintenue à la hauteur de la poitrine.

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 15

Planificateur personnel de la Semaine nationale de la santé au travail Canada

Tiré du site Web de SemaineSantéauTravail : **http://www.semainesanteautravail.ca/**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Faites-le chaque jour... pour vous	Gardez une bouteille d'eau près de votre pupitre et remplissez-la régulièrement. Si l'eau ordinaire vous ennuie, ajoutez un peu de citron ou de lime pour plus de saveur. Boire de l'eau pour rester en santé http://nutrition.about.com/od/hydration water/a/waterarticle.htm (site anglais seulement) Faites le questionnaire pour vérifier votre état de santé. http://www.semainesanteautravail.ca Mangez une salade pour dîner ou amenez un goûter sain à l'école (jus de fruit pur, eau, lait ou boissons nutritives). Consultez ce site pour des renseignements sur la nutrition. http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/index_f.html	Où est votre verre d'eau? Notre corps est composé de 60 à 70 % d'eau. Le sang est principalement formé d'eau et nos muscles, nos poumons et notre cerveau contiennent tous beaucoup d'eau. Planifiez une pause-santé dans votre planificateur personnel. http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/index_f.html Prenez une pause et reposez vos yeux en les fermant ou en regardant loin de l'écran pendant quelques secondes, au moins une fois par heure. Consultez ce site et essayez les exercices. http://www.pao.gov.ab.ca/health/?file=health/ergonomics/computer/computer ergonomics-guide (anglais seulement) Des choses que j'aime à propos de moi Cette fiche fait la promotion d'une image de soi positive. http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/vitalit/like-aimer_f.html	Remplissez votre verre d'eau! Nous devons boire de l'eau parce qu'elle sert à stabiliser la température du corps et permet aux nutriments de se déplacer vers tous nos organes. Plus qu'un corps Cette fiche contient des exemples d'exercices qui vous aideront à bien vous sentir dans votre peau. http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/vitalit/just_body-image_positive_f.html Étirez-vous fréquemment durant la journée pour relâcher la tension de vos muscles et prévenir les blessures musculo-squelettiques liées au travail. Consultez ce site pour des exemples d'étirement http://www.healthyworkplaceweek.ca//2004/pdf/A_Stretch_Break_Program_for_Your_Workplace.pdf (site anglais seulement)	N'oubliez pas votre verre d'eau! L'eau transporte l'oxygène vers les cellules et protège les articulations et les organes. Le yoga, pour une bonne forme physique http://conferences.healthworkandwellness.com/pics/VancouverSun_July162005.pdf (site anglais seulement) Si vous êtes assis en classe ou devant votre ordinateur toute la journée, écrivez Étirements dans votre agenda pour vous faire penser de vous lever et de vous étirer ou programmez un rappel pour qu'il apparaisse à votre ordinateur. Faites une marche rapide durant votre heure de lunch. Votre niveau d'énergie augmentera. Si vous ne pouvez pas faire une marche, sortez pour prendre un peu d'air frais. Consultez le site suivant pour des idées sur les programmes de marche. http://walking.about.com/ (site anglais seulement) http://www.kino-quebec.qc.ca/marche/programme.asp	Eau! Eau! Eau! La soif est un signe évident de déshydratation et en fait, vous devez boire bien avant de ressentir la soif. Engagez-vous à intégrer des activités chaque semaine durant toute l'année. L'activité physique pour tous : Faire de l'activité physique une partie intégrante de votre vie : Conseils pour être plus actifs http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/tips.htm (site anglais seulement) Trois idées de pause santé : 1) Riez. Affichez une blague dans le bulletin du personnel une fois par semaine (ex. : la blague du vendredi) afin de faire rire vos collègues. 2) Lavez-vous le visage pour vous rafraîchir. 3) Créez un programme de marche qui pourrait avoir lieu durant l'heure du dîner.

©Alberta Education, Canada 2007

Planificateur personnel de la Semaine nationale de la santé au travail Canada (suite)

Tiré du site Web de SemaineSantéauTravail : **http://www.semainesanteautravail.ca/**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Partagez avec les autres	Organisez une réunion du personnel aujourd'hui. Il est essentiel de maintenir les voies de communication ouvertes avec les collègues de travail pour assurer un milieu de travail sain. L'Enquête nationale sur la santé de la population de 1996 - 1997 révèle que les Canadiens qui sont sédentaires au travail le sont également durant leurs temps libres. Les conseils animés du site proposé ci-dessous vous inciteront à intégrer l'activité physique et une bonne alimentation à votre routine quotidienne. http://www.phac-aspc.gc.ca/guide/atta_f.html	Déterminez un trajet d'environ 20 minutes et faites une marche avec votre classe ou avec un collègue. C'est un excellent moyen de se faire des amis et de se mettre en forme en même temps. Les Canadiens citent l'activité physique comme l'un des moyens par lesquels ils veulent améliorer leur santé (Enquête nationale sur la santé de la population). ***Le Guide canadien de la saine alimentation et de l'activité physique*** combine les messages du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et du *Guide d'activité physique pour une vie active saine* afin de promouvoir d'un seul coup une alimentation saine, l'activité physique et un poids santé auprès des Canadiens. Pour obtenir un exemplaire : http://www.canadiensensante.ca	Parfois, les choses les plus simples dans la vie sont celles qui font le plus de différence. Encouragez la confiance, le respect et le soutien dans votre milieu de travail. Dites à au moins un de vos collègues pourquoi vous aimez travailler avec elle ou lui. Faites-vous un devoir de faire un compliment ou une critique positive à un collègue. Envoyez une carte électronique à un collègue pour l'encourager à utiliser le *Guide canadien de la saine alimentation et de l'activité physique* et l'inciter à faire les bons choix. http://www.canadiensensante.ca	Surprenez vos collègues en faisant un acte spontané de gentillesse. Les travailleurs signalent des niveaux accrus de stress (Conference Board of Canada, 1999). Les travailleurs signalent que l'activité physique est l'un des moyens qui leur permet de réduire leur stress. Le stress joue un rôle de plus en plus grand dans l'accroissement du nombre de jours de maladie au travail. Se faire du bien, c'est vital Il s'agit d'une activité de réflexion personnelle qui intègre les trois composantes de la VITALITÉ : aimer son apparence, bien manger et être actif. http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/vitalit/vital_strokes-votre_profil_f.html	Allez prendre un verre de jus avec un collègue et discutez des activités de la semaine. Les pratiques personnelles en matière de santé sont : – l'activité physique – l'alimentation – le tabagisme – le sommeil – la consommation d'alcool Pour alimenter la réflexion Cette fiche contient des conseils et des suggestions sur les moyens d'encourager une saine alimentation. http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/vitalit/food_thought-reflection_aliments_f.html

©Alberta Education, Canada, 2007

Planificateur personnel de la Semaine nationale de la santé au travail Canada (suite)

Tiré du site Web de SemaineSantéauTravail : **http://www.semainesanteautravail.ca/**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Les avantages	Profitez de votre niveau d'énergie accru pour atteindre un objectif que vous aviez remis à demain. Améliorer l'estime de soi Cette ressource offre des suggestions pour améliorer son estime de soi et celle des autres. http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/vitalit/boosting_esteem-ameliorer_estime_f.html	Rendez-vous sur ce site pour obtenir des renseignements généraux sur l'activité physique et la santé du Centre for Active Living de l'Alberta. http://www.centre4activeliving.ca/ (site anglais seulement) Rendez-vous sur ce site pour consulter le bulletin ***Wellness Matters***. http://internal.gov.ab.ca/healthyu/newsletters/index.html (site anglais seulement)	Visitez le site Healthy U. http://www.healthyalberta.com/ (site anglais seulement) Dix conseils pour des repas sains et savoureux http://www.diabetes.ca/Section_main/francais.asp Des idées d'activités pour les adultes http://www.healthyalberta.com/al_ad_gen_ai.asp (site anglais seulement)	Participez à l'Escalier vers la santé de l'Agence de santé publique du Canada. Rendez-vous sur ce site pour créer votre propre programme au travail. http://www.phac-aspc.gc.ca/sth-evs/francais/	Les avantages de l'activité physique quotidienne et une alimentation saine sont : – meilleure santé – meilleure apparence, mieux-être et meilleure forme – renforcement des muscles et des os – contrôle du poids – meilleure estime de soi – regain d'énergie – plus grande autonomie durant le troisième âge http://www.phac-aspc.gc.ca/guide/cg-cg_f.html

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 16

Renseignements sur les membres de l'équipe de mise en œuvre de l'APQ

Date : _____

Nom de l'administrateur : _____

Nom de l'école : _____

Dressez la liste des noms de chaque membre de votre équipe de mise en œuvre de l'APQ et des communautés scolaires qu'il représente (enseignant, administrateur, élève, parent, communauté). Indiquez également les compétences et les antécédents que chaque membre apporte à l'équipe.

Nom	Représentation	Compétences/antécédents

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 17

Analyse FFPM

Date : _____

Aspect analysé (c.-à-d. éducation, en tous lieux, ensemble, environnement) : _____

_____

Points forts	**Points faibles**
Possibilités	**Menaces**

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 18

Réflexion sur les objectifs de l'APQ

Notre vision : _____

_____

_____

Servez-vous des renseignements de votre analyse pour écrire les objectifs qui aideront votre école à respecter sa vision. Pour chaque objectif, écrivez toute idée et information pertinentes sur l'objectif, comme les enjeux potentiels, les intervenants clés et les liens aux programmes/évènements/initiatives existants.

Objectif

Objectif

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 19

Plan d'action pour la mise en œuvre de l'APQ

Objectif :

Actions (Que devrons-nous faire pour atteindre cet objectif?) :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Membres participants de l'équipe de mise en œuvre de l'APQ :

©Alberta Education, Canada, 2007

Plan d'action pour la mise en œuvre de l'APQ (suite)

Besoins en ressources :

Personnes	Équipement	Espace

Stratégies de communication :

Messages/informations clés	Audience	Format

Stratégies d'évaluation :

Échéancier :

Début de la mise en œuvre	Date d'achèvement	Autres dates importantes

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 20

Horaire du plan de mise en œuvre de l'APQ

Évènements et réunions prévus régulièrement

Jour/heure	Évènement	Membres de l'équipe

Autres évènements et réunions

Date	Évènement	Membres de l'équipe

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 21

Attribution des tâches de l'équipe

Membre de l'équipe	Tâche attribuée	Date d'achèvement

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 22

Exemple de lettre adressée aux parents/tuteurs

En-tête de l'école

DATE

Madame, Monsieur, _____:

Tous les élèves de la 1re à la 9e année de l'Alberta participent à une initiative qui reconnaît les bienfaits de l'activité physique quotidienne pour les enfants. Cette initiative prévoit la planification de 30 minutes d'activité physique agréable pour les élèves à chaque jour d'école.

Les objectifs de cette activité sont, entre autres, d'aider votre enfant à comprendre l'importance d'un mode de vie sain et de maintenir ou d'améliorer son estime de soi. Nous nous ferons un plaisir de travailler avec vous pendant la mise en œuvre de cette initiative.

Notre plan d'activité physique quotidienne porte sur les éléments suivants :

- _____
- _____
- _____
- _____

Vous pouvez contribuer au plan de l'école en remplissant le sondage ci-joint et en le retournant à l'enseignant de votre enfant.

Des renseignements sur les évènements à venir en matière d'activité physique quotidienne paraîtront sous peu dans le bulletin de nouvelles et sur le site Internet de l'école.

Si vous avez des questions ou des suggestions au sujet de l'activité physique quotidienne, n'hésitez pas à communiquer avec _____.

Veuillez agréer, Madame, Monsieur, mes salutations distinguées.

Directeur

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 23

Exemple de sondage mené auprès des parents/tuteurs

Nom : _____ **Date :** _____

Quelle est l'importance de l'activité physique quotidienne relativement à la santé et au bien-être de votre enfant?

_____

Pourquoi?

_____

Pas très importante — **Assez importante** — **Très importante**

Votre enfant fait-il assez d'activité physique tous les jours?

☐ **Oui** ☐ **Non** ☐ **Ne sais pas**

Pourquoi ou pourquoi pas? _____

_____

Combien de temps votre enfant passe-t-il à faire de l'activité physique quotidienne?

_____ **minutes.**

Votre enfant aime-t-il être actif physiquement? Pourquoi ou pourquoi pas?

_____

_____

À quels types d'activités physiques ou d'évènements aimeriez-vous assister ou participer à l'école?

- ☐ journées d'activités sportives, c.-à-d. athlétisme
- ☐ épreuves de marche
- ☐ journées du jeu
- ☐ évènements avec conférencier invité
- ☐ excursions reliées à l'activité physique
- ☐ programme d'autobus scolaire à pied
- ☐ autre(s) : _____

Avez-vous des habiletés, des talents ou de l'intérêt à l'égard de l'activité physique que vous aimeriez partager avec les élèves de l'école? Dans l'affirmative, lesquels?

_____

_____

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 24

Évaluation du plan de mise en œuvre de l'APQ

Les questions ci-dessous peuvent vous aider à mesurer le respect des attentes et de la vision de l'APQ de votre école.

Quel pourcentage de la population scolaire est physiquement active pendant au moins 30 minutes par jour?	
Jusqu'à quel point l'activité physique des élèves a-t-elle augmenté en dehors de l'école à la suite de la mise en œuvre de l'APQ?	
Les élèves sont-ils satisfaits des possibilités que l'APQ leur a offertes?	

Quels éléments de preuve utiliserez-vous pour démontrer que le niveau d'activité des élèves s'est accru et que ces derniers sont satisfaits des possibilités qu'offre l'APQ?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Avez-vous pensé aux éléments suivants

- ☐ Planification des activités
- ☐ Supervision des activités
- ☐ Sécurité des activités
- ☐ Plaisir que trouvent les élèves relativement aux activités
- ☐ Variété des activités pour les élèves
- ☐ Participation des intervenants
- ☐ Utilisation des ressources communautaires
- ☐ Autre : _____

Attentes de l'autorité scolaire

Votre autorité scolaire a-t-elle une politique qui assure une orientation de la mise en œuvre de l'APQ?

Dans l'affirmative, jusqu'à quel point les possibilités de l'APQ de votre école satisfont-elles aux attentes des politiques?

_____

_____

_____

Quels critères votre autorité utilisera-t-elle pour évaluer la mise en œuvre des politiques?

_____

_____

_____

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 25

Autoréflexion du directeur d'école

Échelle d'évaluation :

1 – pas du tout **2** – un peu **3** – assez bien **4** – beaucoup

Encerclez ou surlignez toutes les questions ci-dessous où vous avez indiqué « 1 » ou « 2 », et établissez des buts pour améliorer ces domaines.

Questions d'autoréflexion	Premier semestre	Deuxième semestre	Fin d'année
Est-ce que je réfléchis sur la situation de l'école, et sur la mise au point et l'évaluation du plan de l'APQ de l'école?			
Est-ce que j'encourage les membres de la communauté à participer à l'APQ?			
Est-ce que je partage les possibilités qu'offre l'APQ avec les parents et la communauté?			
Est-ce que je partage avec les intervenants les renseignements sur les progrès et les défis de l'école?			
Est-ce que je dialogue effectivement avec le personnel, les élèves et les parents?			
Est-ce que j'encourage les parents à participer activement à l'activité physique de leurs enfants?			
Est-ce que je tiens compte des élèves ayant des besoins spéciaux?			
Est-ce que je m'assure que les élèves participent aux activités?			
Est-ce que j'ai conclu un contrat d'usage conjoint avantageux avec la communauté?			
Est-ce que je prévois les ressources nécessaires, y compris le développement professionnel qui favorise la mise en œuvre de l'APQ?			
Est-ce que je supervise régulièrement pour assurer une rétroaction positive au personnel, aux élèves et aux parents et pour fournir de l'aide dans des situations difficiles?			
Est-ce que j'ai achevé une évaluation méthodique de l'APQ?			
Suis-je un modèle de comportement pour l'APQ?			

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 26

Observations

Date/heure	Type d'activité observée	**Observations** (c.-à-d. une description de l'activité, du contexte, de l'attitude de l'élève, de l'intégration/lien aux résultats d'apprentissage du programme d'études, des adaptations faites pour inclure tous les élèves)	Élèves

©Alberta Education, Canada 2007

Annexe 27

Listes de vérification de l'équipement

Liste élémentaire (Maternelle à la 6e année)

Équipement	Description (c.-à-d. état, coût)	Nombre total
Équipement pour la danse		
Bâtons de Maori		
Cuillères de bois (instrument à percussion)		
Instruments à percussion		
Lecteur de disques compacts/cassettes		
Mouchoirs/foulards		
Rubans de danse/gymnastique rythmique		
Tambourins		
Tambours		
Équipement pour les jeux, les activités individuelles et les activités dans un milieu différent		
Anneaux de caoutchouc		
Balais de ballon-balai		
Balles de crosse		
Balles de softball (en caoutchouc de 12 po)		
Balles de tennis (3 par boîte)		
Balles en mousse enduites de caoutchouc (différentes tailles)		
Balles en caoutchouc mousse		
Balles légères		
Balles texturées (taille d'un ballon de football)		
Balles texturées (taille d'un ballon de jeu de 7½ po)		
Balles texturées (taille d'une balle de softball)		
Ballons captifs		
Ballons de football en mousse enduite de caoutchouc		
Ballons de plage		
Ballons de soccer (en caoutchouc de taille 4 et 5)		
Ballons de soccer en mousse enduite de caoutchouc		
Ballons de terrain de jeu (5 po)		
Ballons de terrain de jeu (8 po)		
Ballons de volley-ball (mini, qui ne font pas mal aux doigts)		
Ballons rembourrés/de tissus (de tailles variées)		
Bâtons coussinés de mousse (pour le hockey en salle modifié)		
Bâtons de golf « Junior Swing » (pour droitiers et pour gauchers)		
Bâtons de hockey en salle		
Bâtons de crosse (pour l'intérieur et l'extérieur)		
Bâtons de ringuette (intérieure)		
Bâtons de softball (petits)		
Bâtons en plastique		
Bâtons-palettes		

©Alberta Education, Canada, 2007

Listes de vérification de l'équipement (suite)

Équipement	Description (c.-à-d. état, coût)	Nombre total
Boussoles		
Cerceaux (24 po)		
Cerceaux (30 po)		
Cerceaux (36 po)		
Chaux pour tracer les lignes sur les terrains – 3 sacs		
Cheval à tréteaux		
Chevalets – 1 ensemble		
Chronomètres		
Compresseur d'air		
Cônes (mini, 12 po, 18 po)		
Corde de souque-à-la-corde		
Cordes à sauter (cordes individuelles de 9 pi)		
Cordes à sauter (grandes cordes longues de 30 pi)		
Disques en plastique		
Divers ballons et balles (textures et tailles différentes)		
Dossards – taille universelle (bleus)		
Dossards – taille universelle (jaunes)		
Dossards – taille universelle (rouges)		
Dossards – taille universelle (verts)		
Éponges		
Équipement modifié de « lancer et attraper »		
Filets de badminton		
Filets de hockey en salle		
Filets de volley-ball		
Foulards et ceintures de flag-football		
Foulards pour jongler (3 ensembles)		
Jeu de palet pour enfants		
Jeux de quilles en plastique		
Masque de receveur de softball		
Masques de hockey en salle		
Mégaphone		
Mini-ballons de basket-ball		
Mini-crosses		
Palettes de bois ou de plastique rigide		
Parachute (30 pi)		
Patinettes/planches à roulettes		
Poteau de ballon captif		
Poteaux de badminton		
Poteaux de basket-ball pour l'extérieur		
Poteaux de tee-ball		
Quilles (en bois)		
Raquettes à neige (junior et senior) en plastique		
Raquettes de badminton		
Raquettes de tennis de table ou bâtons plats		
Rondelles de hockey en salle (en caoutchouc, en feutre)		
Ruban à mesurer (50 ou 100 pi)		
Sacs de fèves		
Sifflets		

©Alberta Education, Canada, 2007

Listes de vérification de l'équipement (suite)

Équipement	Description (c.-à-d. état, coût)	Nombre total
Équipement pour la gymnastique		
Tapis de chute		
Tapis muraux		
Témoins de relais (6 par ensemble) – 3 ensembles		
Volants de badminton		
Bancs suédois (deux avec crochets pour attacher au portique d'escalade)		
Caisses ou poutres d'équilibre		
Caisses de différentes hauteurs		
Cheval-sautoir		
Harnais		
Planche de redressement et billots rembourrés		
Portique d'escalade		
Tabourets d'agilité		
Tapis de 2 x 4 pi, individuels sans côtés emboîtables		
Tapis de 4 x 6 pi, dépliables avec 4 côtés emboîtables		
Tapis de chute (de 30,5 à 60,9 cm d'épaisseur)		
Tapis trapézoïdal		

©Alberta Education, Canada, 2007

Liste secondaire (7e année à la 12e année)

Équipement	Description (c.-à-d. état, coût)	Nombre total
Équipement pour la danse		
Bâtons de Maori		
Chaîne stéréophonique		
Cuillères de bois (instrument à percussion)		
Instruments à percussion		
Mouchoirs/foulards		
Rubans de danse/gymnastique rythmique		
Tambourins		
Tambours		
Équipement pour les jeux, les activités individuelles et les activités dans un milieu différent		
Anneaux de caoutchouc		
Balais et balles de ballon-balai		
Balles de crosse		
Balles de racquetball		
Balles de softball (en caoutchouc de 12 po)		
Balles de squash		
Balles de tennis		
Ballons de basket-ball		
Ballons de football et tees de coup d'envoi		
Ballons de kin-ball		
Ballons de plage		
Ballons de volley-ball		
Ballons lestés		
Ballons mousse de type hand-ball		
Barre de saut en hauteur		
Bâtons de hockey en salle		
Bâtons de hockey sur gazon (intérieur et extérieur)		
– gants		
– jambières de gardien de but		
– masque/casque		
– plastron de gardien de but		
– protège-pieds		
Bâtons de crosse (intérieur et extérieur)		
Bâtons de ringuette (intérieure)		
Bâtons de softball (en bois ou en aluminium)		
Bicyclettes		
Boussoles		
Buts de handball en équipe		
Buts à usages multiples		
Cales de départ		
Caméra numérique		
Caméra vidéo		
Casques de base-ball		
Casques de hockey		
Ceintures de flag-football		

©Alberta Education, Canada, 2007

Listes de vérification de l'équipement (suite)

Équipement	Description (c.-à-d. état, coût)	Nombre total
Cerceaux (24 po)		
Cerceaux (30 po)		
Cerceaux (36 po)		
Chariots tout usage		
Chronomètres		
Compresseur d'air		
Cônes (mini, 12 po, 18 po)		
Corde de souque-à-la-corde		
Cordes à sauter (cordes individuelles de 9 pi)		
Cordes à sauter (grandes cordes de 30 pi)		
Cordons		
Coussins de base-ball – 3 pour les buts plus un pour le marbre		
– boîte pour les bâtons		
– boîte pour les casques		
– masque de receveur		
Curling		
– balais		
– pierres		
– sacs pour le matériel ci-dessus		
Disques en plastique		
Divers ballons et balles (textures et tailles différentes)		
Dossards – taille universelle (bleus)		
Dossards – taille universelle (d'arbitre, à rayures)		
Dossards – taille universelle (jaunes)		
Dossards – taille universelle (rouges)		
Dossards – taille universelle (verts)		
Ensemble de tir à l'arc		
– arcs/cordes		
– cibles		
– filet récepteur		
– protège-bras		
– supports		
Équipement de conditionnement physique		
– banc oblique		
– barre pour développer biceps et triceps		
– barres		
– ceintures d'haltérophilie (p/m/g)		
– colliers de serrage		
– disques – 2,5/5/10/25 lb		
– haltères – 5/8/10/15/20/25/30/35/40/50/60 lb		
– jeu de barres d'haltères		
– multi-station		
– plateau		
Filets de badminton		
Filets de volley-ball		
Foulards pour jongler (3 ensembles)		

©Alberta Education, Canada, 2007

Listes de vérification de l'équipement (suite)

Équipement	Description (c.-à-d. état, coût)	Nombre total
Gants de softball (de droitier/de gaucher)		
Golf		
– balles (en plastique)		
– bois n° 3, n° 1		
– fers n° 3, n° 5, n° 7, n° 9		
– fers droits		
– sac de golf		
– tubes de plastique		
Haies		
Hockey en salle		
– bâton de gardien de but		
– filets		
– gant bloqueur (de droitier/de gaucher)		
– jambières de gardien de but		
– lunettes de protection		
– masque de gardien de but		
Horloge de pointage		
Indicateurs de possession		
Lancer du poids et du disque (intérieur et extérieur)		
– butoir pour le lancer du poids		
– cercle pour le lancer du disque		
– disque – homme, dame		
– poids – homme, dame		
Lunettes de protection		
Marqueur de ligne et chaux		
Masque de receveur de softball		
Mégaphone		
Parachute (30 pi)		
Pistolet de départ		
Porte-balles verrouillable		
Poteaux de badminton		
Poteaux de basket-ball pour l'extérieur		
– anneaux à bord réfléchissant		
Poteaux de saut en hauteur		
Poteaux de volley-ball		
– chaise d'arbitre		
– genouillères		
Raquettes à neige (junior et senior) en plastique		
Raquettes de badminton		
Raquettes de racquetball		
Raquettes de squash		
Raquettes de tennis		
Raquettes et balles de tennis de table		
Râteau		
Rondelle de hockey en salle (en caoutchouc ou en feutre)		
Ruban à mesurer (50 ou 100 pi)		

©Alberta Education, Canada, 2007

Listes de vérification de l'équipement (suite)

Équipement	Description (c.-à-d. état, coût)	Nombre total
Rugby		
– tees de coup d'envoi		
– ballons (mini)		
Sacs de fèves		
Sacs pour l'équipement		
Saut à la perche		
– bac d'appel		
– barre		
– montants		
– perche (12 pi x 3 po), (13 pi), (14 pi)		
– taquets		
Sifflets		
Soccer		
– ballons (intérieur/extérieur)		
– buts		
– drapeaux de coin		
– drapeaux de possession		
Table et filet de tennis de table		
Tableau de pointage portatif		
Tapis muraux		
Témoins de relais		
Volants de badminton		
Équipement pour la gymnastique		
Bancs suédois (deux avec crochets pour attacher au portique d'escalade)		
Caisses de différentes hauteurs		
Caisses ou poutres d'équilibre		
Cheval-sautoir		
Planche de redressement et billots rembourrés		
Portique d'escalade		
Tabourets d'agilité		
Tapis de 2 x 4 pi, individuels sans côtés emboîtables		
Tapis de 4 x 6 pi, dépliables avec 4 côtés emboîtables		
Tapis de chute		
Tapis de chute (de 30,5 à 60,9 cm d'épaisseur)		
Tapis trapézoïdal		
Tremplin		

©Alberta Education, Canada, 2007

Annexe 28

Planificateur annuel de l'activité physique quotidienne (APQ) et de l'éducation physique (EP) – DIVISION : I II III ANNÉE : _____

Remarque. – Ce plan doit être rempli par l'administration et le personnel.

	Semaine Dates	Jours	Faculté / Ressource	Dimension	Activité de l'unité	Résultats généraux	Résultats spécifiques	Vérification/ Évaluation (EP) Suivi (APQ)
Septembre								
Octobre								
Novembre								
Décembre								

©Alberta Education, Canada 2007

Planificateur annuel d'activité physique quotidienne (APQ) et d'éducation physique (EP)

DIVISION : I II III ANNÉE : _____

	Semaine Dates	Jours	Faculté / Ressource	Dimension	Activité de l'unité	Résultats généraux	Résultats spécifiques	Vérification/ Évaluation (EP) Suivi (APQ)
Janvier								
Février								
Mars								
Avril								
Mai								
Juin								

©Alberta Education, Canada, 2007

Planificateur annuel d'activité physique quotidienne (APQ) et d'éducation physique (EP) (suite)

DIVISION : I II III ANNÉE : _____

INSTALLATION	Gymnase Salle de conditionnement physique Terrain de jeu Scène	Hall Salle de musique Terrain de sport Stade	Route d'asphalte Cafeteria/salle de lunch Cour d'école Piscine
RESSOURCE (pour une liste partielle des agences et des associations, consultez le : *Guide de mise en œuvre : L'ABCD de l'éducation physique*, Annexe A. www.education.gov.ab.ca/french/Edphys/guide_oeuvre	Association sportive Groupe communautaire Group sportif privé	Club communautaire	Groupe d'éducation physique privé
SUGGESTIONS D'UNITÉ ou D'ACTIVITÉ (pour des échantillons d'unités ou de plans de leçon ou des modèles, visitez le : http://www.education.gov.ab.ca/french/Edphys/guide_oeuvre/03_Plan.pdf)	Course Badminton Athlétisme Jeux coopératifs Jeux multiculturels Basket-ball Triathlon Soft-ball Course à obstacle Saut	Ski Raquette Volley-ball Lutte Éducation physique à l'extérieur Quilles Escalade Patin à roues alignées Hockey en salle	Soccer Danse Natation Patin Hockey sur gazon Gymnastique Curling Yoga Pilates
VÉRIFICATION/ÉVALUATION/SUIVI (pour des échantillons de stratégies d'évaluation et de vérification, visitez le : http://www.education.gov.ab.ca/french/Edphys/guide_oeuvre/04_eval.pdf	Autoévalution Tenue des registres	Évaluation par les pairs Observation	Évaluation des habiletés Rubriques
RÉSULTATS GÉNÉRAUX (pour de plus amples renseignements, visitez le : http://www.education.gov.ab.ca/french/Edphys/guide_oeuvre/01_prog.pdf	A – Activité B – Bienfaits pour la santé C – Coopération D – De l'exercice quotidien... pour la vie!		
DIMENSIONS	Activités individuelles Autres lieux	Types d'exercices	Danse Jeux

©Alberta Education, Canada 2007

Annexe 29

Inventaire des installations d'activité physique quotidienne et d'éducation physique

Remarque. – Cet inventaire doit être rempli par l'administration et le personnel.

Installations de l'école : Dressez la liste des espaces intérieurs et extérieurs où peut être donné un cours d'éducation physique ou une activité dans le cadre de l'activité physique quotidienne. Inscrivez les endroits comme le théâtre, le hall d'entrée, les salles de lunch, les cafétérias, les terrains de jeux, les stationnements, les terrasses et les atriums.

INSTALLATION	MODIFICATIONS	PEUT ÊTRE UTILISÉE POUR LES ACTIVITÉS SUIVANTES	ÉQUIPEMENT

©Alberta Education, Canada, 2007

Inventaire des installations d'activité physique quotidienne et d'éducation physique (suite)

Installations communautaires : Dressez la liste des installations municipales telles que les patinoires, les piscines, les installations de loisirs, les terrains de soccer intérieurs, les sentiers de marche et de vélo. Vous pouvez également inscrire des installations privées telles que les terrains de jeux intérieurs, les centres d'escalade et les studios d'arts martiaux.

INSTALLATION	TRANSPORT REQUIS	ENTENTE D'UTILISATION CONJOINTE	NOM ET NUMÉRO DE TÉLÉPHONE DE LA PERSONNE-RESSOURCE

©Alberta Education, Canada 2007

Annexe 30

Ressources pour soutenir la mise en œuvre de l'activité physique quotidienne

Il existe de nombreuses ressources de qualité. Le tableau qui suit contient une liste des ressources principales, autorisées et non autorisées, qui font la promotion de niveaux élevés de participation à l'activité physique dans toute la communauté scolaire et qui soutiennent l'acquisition des connaissances, des habiletés et des attitudes présentées dans le programme d'éducation physique. Pour obtenir une liste complète des ressources autorisées en éducation physique, veuillez consulter la base de données des ressources autorisées par Alberta Education à l'adresse : http://www.education.gov.ab.ca/lrdb/.

Remarque. – L'abréviation LRC signifie Learning Resources Centre. Le numéro de produit est indiqué dans la colonne « Fournisseur ». Pour commander des ressources du LRC, communiquez avec leur bureau au 12360, 142e Rue N.-O., Edmonton (Alberta) T5L 4X9; téléphone 780-427-2767 (faites le 310-0000 pour les appels sans frais en Alberta). Vous pouvez également commander ces ressources en ligne sur le site Internet du LRC au **www.lrc.education.gov.ab.ca**.

Remarque. – L'abréviation ACSEPLD signifie Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. Pour commander des ressources de l'ACSEPLD, communiquez avec le bureau national à l'adresse suivante : 2197, chemin Riverside, bureau 403, Ottawa (Ontario) K1H 7X3; téléphone 1-800-663-8708.

Ressources autorisées par Alberta Education

Niveau scolaire M–3	4–6	7–9	Titre	Auteur	Prix	Fournisseur
Ressources sur le perfectionnement professionnel						
✓	✓	✓	L'activité physique dans les écoles de l'Alberta : Lignes directrices sur la sécurité Cette ressource propose des pratiques d'enseignement pour la prestation d'activités physiques dans les écoles. Elle aide les enseignants à les planifier, car elle comprend de l'information sur la sécurité en ce qui concerne l'équipement, les installations, le transport, les procédures à suivre en cas d'accidents, etc. On y trouve des informations précises sur plus de 70 activités physiques. Les lignes directrices proposées ont été élaborées pour aider les autorités scolaires à formuler leurs propres règles de sécurité. Elles rappellent aux enseignants qu'ils doivent se conformer aux lignes directrices en vigueur dans leur conseil/autorité scolaire. Commander du LRC ou télécharger gratuitement de www.acicr.ualberta.ca/.	Alberta Centre for Injury Control & Research (ACICR)	18,55 $	LRC 517063 (anglais) LRC 543919 (français)

©Alberta Education, Canada, 2007

Niveau scolaire M–3	4–6	7–9	Titre	Auteur	Prix	Fournisseur
✓	✓	✓	Schools Come Alive – Sessions de formation *Schools Come Alive*, un projet spécial du Health and Physical Education Council de l'Alberta Teachers' Association, pour soutenir une partie des activités de mise en œuvre de l'activité physique quotidienne. Ces séances sont intitulées : Daily Physical Activity for the Elementary Generalist Teacher, DPA School Handbook Comes Alive!, Promising Practices for Implementing Daily Physical Activity, The Amazing Race for School Communities, Assessment Antics, Curriculum Support for Health or Physical Education, Fitness Frenzy et Motivating the Masses. Certaines de ces activités peuvent être disponibles en français. www.schoolscomealive.org			
Ressources sur les activités destinées à toute l'école						
✓	✓	✓	Cours, saute, lance... et vas-y! Guide d'enseignement de la maternelle à la 12e année Mise au point en Alberta par suite des 8es championnats du monde d'athlétisme de la FIAA, cette ressource comprend des leçons à développement axées sur les aptitudes de base de la course, du saut et du lancer. Des exercices adaptés aux sprints, aux haies, au saut en longueur, au saut en hauteur et au lancer du poids sont inclus. Commandez du LRC ou téléchargez gratuitement du site suivant : www.education.gov.ab.ca/physicaleducationonline/Edmonton2001/francais.asp	Learning Resources Centre (LRC)	7,25 $	LRC 453506

©Alberta Education, Canada 2007

Ressources non autorisées

Les ressources suivantes n'ont **pas** été autorisées par Alberta Education. Elles ont néanmoins été incluses dans cette liste puisqu'elles contiennent des renseignements que les éducateurs pourraient trouver utiles pour mettre en œuvre le programme d'activité physique quotidienne.

Remarque. – L'abréviation ACSEPLD signifie Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. Pour commander des ressources de l'ACSEPLD, communiquez avec le bureau national à l'adresse suivante : 2197, chemin Riverside, bureau 403, Ottawa (Ontario) K1H 7X3; téléphone 1-800-663-8708.

Niveau scolaire M–3	4–6	7–9	Titre	Auteur	Prix	Vendeur
Ressources générales en éducation physique						
✓	✓	✓	Activ8 Un programme qui vient compléter le programme scolaire et qui présente des défis d'activité physique adaptés au développement et axés sur la réalisation et non sur la performance. Le programme comprend des modules, un guide de préparation de campagnes de financement et d'évènements et des mesures permettant de reconnaître la participation. www.activehealthykids.ca/francais.cfm	Jeunes en forme Canada	S.O.	LRC 560997 LRC 561002 LRC 561010 LRC 560989
✓	✓		Manuel d'activité physique : Jeunes cœurs en forme Cette ressource téléchargeable a été créée pour aider les enseignants du primaire à intégrer l'activité physique dans leur horaire quotidien en classe et à faire participer les élèves à différentes activités chaque jour afin de faire augmenter leur rythme cardiaque et d'améliorer leur santé. ww2.heartandstroke.ca/Page.asp?PageID=903	Fondation des maladies du cœur	Gratuit	Fondation des maladies du cœur au 1-888-HSF-INFO ou 1-888-473-4636
		✓	Opération Ados : Des activités qui répondent à leurs goûts Cette brochure regorge de pistes et de trucs pour les écoles. Découvrez des principes de base et des recettes gagnantes pour intéresser les ados et leur donner ou leur redonner le plaisir d'être actifs. Elle peut être téléchargée gratuitement à partir du site Web suivant : http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/OperationAdos.pdf	Kino-Québec		
✓	✓	✓	130 bonnes idées à partager : Répertoire d'idées proposées par des éducateurs physiques Brochure de 68 pages qui est un répertoire d'idées proposées par des éducateurs physiques qui ont participé au concours « Partagez vos bonnes idées » en 1998. Les activités suggérées sont regroupées en trois sections : une pour les jeunes du primaire, une pour les jeunes du secondaire et la dernière pour les élèves du collégial. Elle peut être téléchargée gratuitement à partir du site Web suivant : http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/130Idees.pdf	Kino-Québec		
✓	✓		Mieux vivre ensemble dans la cour d'école : Guide d'animation et d'aménagement Brochure de 60 pages qui traite de l'animation et de l'aménagement de la cour d'école pour permettre aux jeunes d'être plus actifs. Cette brochure donne également des idées pour rendre la cour plus sécuritaire, pour diminuer la violence et le vandalisme et pour faire en sorte qu'elle devienne un endroit de socialisation pour les jeunes. Elle peut être téléchargée gratuitement à partir du site Web suivant : http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/MieuxVivreCourEcole.pdf	Kino-Québec		

©Alberta Education, Canada, 2007

Niveau scolaire M–3	4–6	7–9	Titre	Auteur	Prix	Vendeur
Ressources sur l'étirement						
	✓	✓	www.education.gov.ab.ca/educationphysique/teacherresources/toolbox/actskill.asp	Alberta Education	S.O.	S.O.

Veuillez noter : les sites Web sont indiqués dans l'unique but de signaler les idées pouvant être utiles pour l'enseignement et pour l'apprentissage. Il incombe à l'utilisateur d'évaluer ces sites.

©Alberta Education, Canada 2007

Sites Web
Éducation physique – Généralités
www.education.gov.ab.ca/educationphysique www.canadiensensante.ca http://cflri.ca/icrcp/fra www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html www.dietitians.ca/public/content/information_francais/index.asp http://ww2.heartandstroke.ca/Page.asp?PageID=903 www.kino-quebec.qc.ca www.truesportpur.ca www.vasy.gouv.qc.ca www.excelway.ca www.hc-sc.gc.ca www.acsepld.ca www.milieudevie.org/document/BANQUE%20DE%20JEUX%20-%20FQCCL.pdf www.edu.gov.on.ca/fre/teachers/dpa.html www.activehealthykids.ca/francais.cfm www.yearofsportandpe.ca/ http://www.canadiansport.com/funzone/index_f.cfm http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2005050402 http://courirlapomme.canoe.com/podometre.html http://www.defisante530.com/defisante/fr/ www.pausetoplay.ca/fr/index.asp Agence de santé publique du Canada : www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/aines/et_si.html www.ophea.net/Ophea/Ophea.net/activityideas.cfm www.liveoutsidethebox.ca

©Alberta Education, Canada, 2007

Sites Web
Schools Come Alive http://www.schoolscomealive.org Ever Active http://everactive.org/ HPEC/CAHPERD http://www.hpec.ab.ca/hpec2006 Participation Theme of National Summit on Sport http://www.sport-amateur.gc.ca Alberta Initiative for School Improvement http://www.learning.gov.ab.ca/k_12/special/aisi/ Alberta Education – Connection – Information pour les enseignants http://www.education.gov.ab.ca/Connection/default.asp?language=f Alberta Education – Santé et préparation pour la vie – Maternelle à 9e année http://www.education.gov.ab.ca/french/sante/default.asp Alberta Education – Éducation physique en ligne http://www.education.gov.ab.ca/educationphysique L'Alliance de vie active pour les Canadiennes et les Canadiens ayant un handicap http://www.ala.ca/content/home.asp/?langid=2 L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS) http://www.caaws.ca

©Alberta Education, Canada 2007

Sites Web
L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD) http://www.cahperd.ca La bande sportive E.P.S. http://www.bandesportive.com Le Grand recueil des jeux des cours d'école http://www.cslaval.qc.ca/prof-inet/anim/rec-jeux/ Passeport Santé http://www14.brinkster.com/verticalmedia/index.asp Planet Olak http://www.planetolak.net
Ressources alternatives
Pour de plus amples renseignements sur le yoga, visitez le http://www.yoga.ca Pour de plus amples renseignements sur la technique Pilates, visitez le http://www.pilates-studio.com Pour de plus amples renseignements sur le Tai chi, visitez le http://www.chebucto.ns.ca/Philosophy/Taichi
Ressources sur le jeu
http://www.gameskidsplay.net
Ressources sur les activités pour toute l'école
Alberta Orienteering Association 1-780-427-8138, http://www.orienteeringalberta.ca

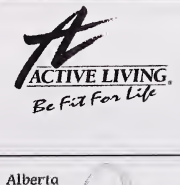
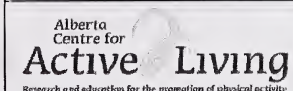
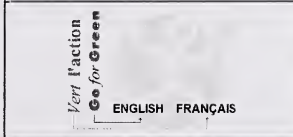
©Alberta Education, Canada, 2007

Ressources clés offertes par les organismes communautaires	
Alberta	www.education.gov.ab.ca/educationphysique Alberta Education offre un soutien aux enseignants, au personnel administratif des écoles, aux élèves et aux parents; élabore les programmes d'études pour les apprenants de la maternelle à la 12e année, choisit et conçoit des ressources à l'intention des apprenants et des enseignants; élabore des politiques, des normes, des lignes directrices et des documents d'accompagnement reliés à l'éducation en Alberta. Le site Web de l'éducation physique fournit des idées d'activités reliées au programme d'éducation physique actuel.
	www.education.gov.ab.ca/french/M_12/default.asp Le gouvernement de l'Alberta joue un rôle important auprès des communautés de l'Alberta pour leur permettre d'atteindre une qualité de vie supérieure auprès des communautés de l'Alberta. Le programme d'éducation physique de la maternelle à la 12e année a pour but d'aider les individus à développer les connaissances, les habiletés et les attitudes nécessaires pour mener un mode de vie sain et actif. L'initiative sur l'activité physique quotidienne s'inscrit dans un cadre de bien-être plus général dont la mise au point est en cours, dans le but d'aider les élèves albertains à adopter un mode de vie sain.
Alberta	www.health.gov.ab.ca Alberta Health and Wellness joue un rôle de leader et travaille en collaboration avec des partenaires pour assurer la prestation des services de santé et des programmes de mieux-être de qualité abordables pour aider les Albertains à être en bonne santé. Le soutien aux initiatives d'hygiène scolaire et aux programmes de santé et d'activité physique est articulé dans l'Alberta Government's Framework for a Healthy Alberta, qui établit des cibles et des objectifs décennaux pour la prévention des maladies et la promotion de la santé. La campagne de sensibilisation pour le public de l'AHW intitulée « Healthy U » fournit également aux Albertains des renseignements sur divers choix à faire pour inclure une saine alimentation et une vie active dans leur quotidien. Le site Web de « Healthy U » contient des renseignements précis à l'intention des élèves, des enseignants et des parents. http://www.healthyalberta.com/
Alberta	http://www.cd.gov.ab.ca/ Alberta Tourism, Parks, Recreation and Culture joue un rôle important auprès des Albertains pour leur permettre d'atteindre une qualité de vie supérieure, et ce, au sein des communautés, qu'il s'agisse d'emplacements ou de groupes de citoyens partageant un but commun. Le ministère a pour mission « d'appuyer le développement communautaire, et grâce au leadership, la protection et le partenariat, d'aider les Albertains à participer pleinement à la vie sociale, culturelle et économique de la province ». Le ministère regroupe cinq grandes divisions de programme, ainsi que des organismes et des fondations. Le ministère fournit également des services de soutien aux divisions de programme et aux organismes et fondations.
ACHSC Alberta Coalition for Healthy School Communities	www.achsc.org L'Alberta Coalition for Healthy School Communities (ACHSC) est une société enregistrée à but non lucratif qui représente un réseau de personnes et d'organismes dont le but est de favoriser l'épanouissement de communautés scolaires saines. Ce site Web contient des ressources et des liens pour atteindre cet objectif en proposant une manière globale d'améliorer la santé des enfants et des jeunes de l'Alberta.

©Alberta Education, Canada 2007

Ressources clés offertes par les organismes communautaires	
AlbertaRegionalConsortia	www.arpdc.ab.ca L'Alberta Regional Professional Development Consortia (ARPDC) encourage la réussite des élèves et l'amélioration de l'école par le truchement du perfectionnement professionnel. Créé par Alberta Education, l'ARPDC offre un perfectionnement professionnel et une formation aux membres de la communauté scolaire de la maternelle à la 12e année, notamment aux conseillers scolaires, aux directeurs généraux, au personnel administratif, aux enseignants, au personnel de soutien, au personnel non enseignant et aux parents.
Alberta	www.child.gov.ab.ca/index.cfm Alberta Children and Youth Initiative (ACYI) est un partenariat regroupant des ministères gouvernementaux qui travaillent en commun sur des questions concernant les enfants et les jeunes. L'ACYI soutient le développement sain des enfants et des jeunes de l'Alberta. Alberta Education est l'un des trois ministères champions. Les domaines clés sont les suivants : l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale, la protection des enfants participant à la prostitution, la santé mentale des enfants, l'initiative de santé des élèves et le développement du jeune enfant.
HPEC Health & Physical Education Council The Alberta Teachers' Association	www.hpec.ab.ca Le Health and Physical Education Council (HPEC) de l'Alberta Teachers' Association (ATA) fait la promotion de programmes d'éducation physique et de santé de qualité, en plus de fournir à ses membres des possibilités de perfectionnement professionnel. Le HPEC s'engage à jouer un rôle de chef de file pour ce qui est d'encourager l'activité et de promouvoir la santé au sein des communautés scolaires. Le comité exécutif du HPEC, qui est composé de 11 représentants de districts scolaires à travers la province, peut aider les enseignants dans les domaines de la santé et de l'éducation physique. Le HPEC commandite deux projets spéciaux, Écoles en action et Schools Come Alive.
Ever Active Schools Forever Healthy	www.everactive.org Le programme Ever Active Schools (écoles en action), en partenariat avec les communautés scolaires de l'Alberta, contribue au développement des élèves et des enfants d'âge préscolaire en encourageant les milieux et les établissements qui favorisent l'adoption de modes de vie sains et actifs. Ce programme, auquel les écoles peuvent adhérer en devenant membres, est un projet du Health and Physical Education Council de l'Alberta Teachers' Association. Il reconnaît et récompense les écoles qui mettent l'accent sur l'activité physique et le mieux-être des élèves. Ce programme fournit aussi des ressources pour refléter et mesurer d'un œil critique les pratiques et les politiques actuelles.
SCHOOLS COME Alive	www.schoolscomealive.org Le projet Schools Come Alive a été conçu pour fournir un leadership aux enseignants et aux administrateurs scolaires à travers des ateliers, l'élaboration de ressources et des partenariats de collaboration pour accroître les possibilités d'activité physique et promouvoir des modes de vie sains dans les écoles et les communautés albertaines. Les activités courantes de ce projet spécial du Health and Physical Education Council de l'Alberta Teachers' Association incluent l'élaboration et la mise en œuvre de possibilités de perfectionnement professionnel, la production du bulletin Active!, des consultations auprès des conseils/autorités scolaires et un soutien à des évènements communautaires qui font la promotion de modes de vie sains.

©Alberta Education, Canada, 2007

Ressources clés offertes par les organismes communautaires	
	www.befitforlife.ca L'organisme Be Fit For Life Network diffuse des informations sur les modes de vie sains et des ressources pour encourager les Albertains à être actifs physiquement. Neuf centres régionaux s'emploient à fournir des services, des programmes et des ressources afin de promouvoir les bienfaits de la vie active pour la santé et l'activité physique. Les écoles, les communautés et les milieux de travail ont accès à ces services.
	www.centre4activeliving.ca L'Alberta Centre for Active Living travaille en collaboration avec des praticiens, des organismes et des communautés pour améliorer la santé et la qualité de vie des Albertains grâce à l'activité physique. Le centre fournit des recherches et de l'éducation sur l'activité physique par le truchement d'un site Web détaillé, WellSpring, Research Update, l'Alberta Survey on Physical Activity et de projets de consultation et de collaboration.
	www.cahperd.ca L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et la danse (ACSEPLD) est un organisme caritatif national associé au secteur bénévole, dont la mission première consiste à favoriser le sain développement des enfants et des adolescents en militant en faveur de programmes d'éducation physique et de promotion de la santé de qualité dans les écoles.
	www.goforgreen.ca Vert l'action a créé des ressources pour aider les écoles à tenir un registre du nombre de kilomètres parcourus à pied. Pedi-tour canadien comprend un système qui permet de calculer le nombre de kilomètres que le personnel et les élèves ont parcouru à pied, des renseignements sur les diverses régions du Canada se rapportant à l'apprentissage en études sociales, ainsi qu'une zone interactive.
	www.shapeab.com Safe Healthy Active People Everywhere (SHAPE) est un réseau albertain visant à promouvoir l'activité auprès des enfants actifs et à éliminer des obstacles à la sécurité et ce, à l'intérieur et à l'extérieur des écoles. Visitez le site Web pour en savoir davantage sur le programme Walking School Bus et pour télécharger Tools 4 Teachers.
	www.arpaonline.ca « Une province et les communautés dont elle est composée, qui adoptent et utilisent les espaces de loisirs et les parcs comme moyen principal d'accroître le mieux-être des citoyens, la vitalité de la communauté, la durabilité économique ainsi que la protection et la conservation des ressources naturelles ». ARPA se joint aux défenseurs provinciaux des espaces de loisirs et des parcs afin de mobiliser une force efficace et proactive vouée à l'amélioration de la santé des citoyens, des communautés et des environnements en Alberta.
	www.caaws.ca L'ACAFS, l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique, est une organisation nationale à but non lucratif conçue pour accroître les occasions pour les filles et les jeunes femmes de *participer* à des activités sportives et physiques et à y jouer un rôle de *dirigeantes*. ***En mouvement*** est une initiative nationale conçue pour accroître les occasions pour les filles et les jeunes femmes inactives (âgées de 9 à 18 ans) de participer à des activités sportives et physiques agréables et réservées aux femmes.

©Alberta Education, Canada 2007

Bibliographie

ALBERTA EDUCATION, DIRECTION DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Programmes d'études de français langue première (M-12)*, Edmonton, 1998.

ALBERTA EDUCATION, DIRECTION DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Programmes d'éducation de maternelle, Français langue première*, Edmonton, 1999.

ALBERTA EDUCATION, DIRECTION DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Programmes d'études de français langue seconde – immersion (M-12)*, Edmonton, 1998.

ALBERTA EDUCATION. *Guide de l'éducation : Maternelle–12e année*, Edmonton, 2006-2007.

ALBERTA LEARNING, DIRECTION DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Affirmer l'éducation en français langue première – fondements et orientations : le cadre de l'éducation francophone en Alberta*, Edmonton, 2001.

ASSOCIATION POUR LA SANTÉ ET L'ÉDUCATION PHYSIQUE DE L'ONTARIO. *Normes de vie saine et active pour l'éducation physique et la santé en Ontario : De la 1re à la 9e année,* Toronto, 1997.

BERRY, Jim et al. *Guide secondaire : Programme de formation au leadership étudiant*, 3e édition. Gloucester, Association canadienne de loisirs intramuros, 1998.

BRITISH COLUMBIA. MINISTRY OF EDUCATION, BUREAU DES PROGRAMMES D'ÉTUDES, BUREAU DES PROGRAMMES DE LANGUE FRANÇAISE. *Éducation physique – De la maternelle à la 7e année : Ensemble de ressources intégrées*, Victoria, Ministry of Education, 1996.

BRITISH COLUMBIA. MINISTRY OF EDUCATION, BUREAU DES PROGRAMMES D'ÉTUDES, BUREAU DES PROGRAMMES DE LANGUE FRANÇAISE. *Éducation physique – De la 8e à la 10e année : Ensemble de ressources intégrées*, Victoria, Ministry of Education, 1996.

BRITISH COLUMBIA. MINISTRY OF EDUCATION, BUREAU DES PROGRAMMES D'ÉTUDES, BUREAU DES PROGRAMMES DE LANGUE FRANÇAISE. *Éducation physique – 11 et 12 : Ensemble de ressources intégrées*, Victoria, Ministry of Education, 1997.

FÉDÉRATION CANADIENNE DU HANDBALL OLYMPIQUE. *Trousse d'introduction au Handball Olympique*, Gloucester, 1999.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DE LA SASKATCHEWAN. *Éducation physique 1re à 5e année : Programme d'études : Niveau élémentaire,* Regina, 1999.

NOVA SCOTIA. DÉPARTEMENT DE L'ÉDUCATION. *Éducation physique : M–6,* Halifax (NS), 1998.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA. *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*, Ottawa, s.d.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA. *Intégration en mouvement – La vie active par l'éducation physique – Multiplier les possibilités offertes aux élèves ayant un handicap*, Ottawa, 1994.

©Alberta Education, Canada, 2007